



Kohlrabischnitzel mit Möhren-Kartoffel-Kruste

Zutaten:

500g Kohlrabi
250g Möhren
150g Kartoffel
2EL Mehl
1EI
2-3EL Rapsöl
300g Joghurt
2EL Sahne
2EL Zitronensaft
1TL Meerrettich aus dem Glas
1 kl. Apfel
Salz, Pfeffer
Kräuter

Zubereitung

Kohlrabi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, schälen und in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen. Abgießen und auf Küchenpapier trocknen lassen. Kartoffeln und Möhren schälen, fein raspeln und gut ausdrücken. Das Ei verschlagen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mehl, Ei und Gemüseraspel auf je einem Teller verteilen und die Kohlrabischeiben darin wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze knusprig goldbraun braten.

Für den Dip Joghurt, Zitronensaft, Sahne und Meerrettich verrühren. Apfel waschen und fein würfeln, Kräuter hacken (schöne Kohlrabiblätter kann man ebenfalls fein hacken und mit unter den Dip heben). Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Kohlrabischnitzeln servieren.

Mangold-Lasagne mit Ricotta (schmeckt auch sehr gut mit Spinat!)

Zutaten:

ca. 70 g Butter
1 EL Mehl
500 ml Milch
60 g Parmesan, ger.
Kräutersalz
Pfeffer
ca. 500 g Mangold
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Glas Tomaten
2 TL Oregano
1 Pk. Lasagne-Blätter
250 g Ricotta

Zubereitung

Lässt sich gut vorbereiten.
Zubereitungszeit ca. 1 Std. 20 Minuten.

Für die Sauce 50 g Butter in einem kleinem Topf zerlassen und Mehl einrühren. Nach und nach mit Milch ablöschen und ca. 15 Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen. 30 g Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit Mangold putzen und waschen. Stiele fein hacken, Blätter in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und kurz andünsten. Den Mangold tropfnass dazugeben und 4-5 Min. dünsten. Tomaten abgießen, hacken und zum Mangold geben. Alles mit Ricotta vermengen und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Eine Auflaufform leicht fetten und etwas Sauce auf dem Boden verteilen. Mit Lasagne Platten auslegen. Mit einem Teil der Gemüsemischung belegen. Vorgang wiederholen, bis alles verbraucht ist. Die letzte Nudelschicht nochmals mit Sauce bestreichen, mit restlichem Parmesan und Butterflöckchen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 45 Min. backen.



Weißkohlsalat mit Ananas

Zutaten:

1/2 Weißkohl
200 g Ananas aus dem Glas
2 EL Weißweinessig
Meersalz
Cayennepfeffer
1 Apfel
150 g saure Sahne
2 EL Mayonnaise
Chilisauce
2 EL Petersilie, TK

Zubereitung

Weißkohl putzen, vierteln und den harten Strunk entfernen. Die Kohlviertel quer in feine Streifen schneiden. Ananas in einem Sieb abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. 150 ml Ananassaft mit Weißweinessig, Salz und Cayennepfeffer verrühren. Weißkohl salzen, kurz durchkneten und mit dem Saft marinieren. Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, die Viertel quer in Scheiben schneiden. Ananasstücke wenn nötig halbieren und mit den Apfelscheiben unter den Weißkohl mischen. Sahne und Mayonnaise verrühren und mit etwas Chilisauce würzen. Petersilie unterheben, zum Salat servieren.

„Frische leichte Küche“, Naumann & Göbel Verlag

Chicorée-Orangen-Salat

Zutaten:

Chicorée
1 Orange
1 kleine Zwiebel
3 EL Salatöl
1 EL Balsamico Bianco
1 TL Agavensüße
2 EL Joghurt
1 TL Senf
Salz, Pfeffer
1/2 TL Brühe (Pulver)

Zubereitung

Chicorée waschen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Orange in kleine Stücke schneiden, den Saft auffangen. Die Zwiebeln fein würfeln und mit den weiteren Zutaten ein Dressing herstellen und den Chicorée und das Obst dazugeben. Kräftig durchmischen. Darf auch etwas durchziehen.

Radieschen-Quark mit Rosmarinkartoffeln

Zutaten:

2 Äpfel
1 Bund Radieschen
1 Zwiebel
2 EL Quarkgewürz
750 g Quark
200 ml Milch
3 EL Leinöl
2 TL Kräutersalz, Pfeffer
1 Prise Rohrohrzucker
Ca. 700 g Schmorkartoffeln
2-3 EL Olivenöl
1/2 TL Rosmarin, getr.
1 EL flüssiger Honig

Zubereitung

Äpfel, Radieschen und Paprika waschen und würfeln. Zwiebel putzen und fein würfeln. Dill hacken. Den Quark mit Milch, Leinöl, Salz, Pfeffer und Zucker glatt rühren. Äpfel, Radieschen, Zwiebel und die Kräuter unterrühren. Den Quark mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Kartoffeln gründlich Bürsten, Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln dazugeben und unter schwenken ca. 15-20 Minuten rösten. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen, kurz vor dem Servieren den Honig über die Kartoffeln geben und nochmals gut durchschwenken. Mit dem Radieschen-Quark servieren.