



Würziger Pak Choi mit Paprika und Mie-Nudeln

Zutaten:

200 g Mie-Nudeln
400 g Pak Choi
1 rote Paprika
4 Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen
Kokosöl zum Braten
etwas Ingwer,
geschält und gerieben
n. B. Chilischote(n)
1 EL Currypaste, gelb, Menge nach Geschmack
½ TL Kurkuma
etwas Sojasauce
etwas Zucker, braun
150 ml Kokosmilch
etwas Limettensaft

Zubereitung

Die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung knapp garen, gut abtropfen lassen.
Den Pak Choi putzen, den Strunk entfernen und die einzelnen Blätter lösen und waschen. Den weißen Stiel in dünne Streifen schneiden, das Grüne in breitere. Die Paprikaschote waschen, halbieren, Stängelansatz, Kerne und weiße Zwischenwände entfernen. Die Paprikahälften würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.
Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pak Choi-Stiele und die Paprika anbraten. Lauchzwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili und die Gewürze zugeben, kurz mitdünsten und mit der Kokosmilch ablöschen. Drei bis fünf Minuten köcheln lassen. Das Grüne vom Pak Choi zugeben, untermischen und kurz ziehen lassen.
In einer zweiten Pfanne die Nudeln anbraten, zu der Gemüsemischung geben und mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken.

Möhrenkuchen

Zutaten:

4 Eier
150 g Rohrohrzucker
200 g Butter
350 g Weizenvollkornmehl
1 Päckchen Backpulver
1/8 l Milch
1 Prise Salz
1 Prise Piment
1 Prise Muskat
1 Zitrone
250 g Möhren °
200 g gemahlene Haselnüsse
Fett für die Form
Puderzucker

Zubereitung

Die Eier mit Rohrohrzucker und Butter schaumig rühren. Das Weizenvollkornmehl mit dem Backpulver mischen und mit der Eiermasse und Milch gut verrühren. Teig mit je einer Prise Salz, Piment und Muskat würzen. Die Zitrone unter fließend heißem Wasser abbürsten und die Schale über der Schüssel abreiben. Die Frucht auspressen. Die Möhren schälen, fein raspeln und mit dem Zitronensaft mischen. Samt den Haselnüssen in die Schüssel geben und alles mit dem Knethaken des Handrührers zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. Eine Kastenform (30 cm Länge) einfetten und mit dem Teig füllen. Kuchen im vorgeheizten Backofen 1 Stunde bei 180 °C backen. Herausnehmen, auskühlen lassen, dann mit Puderzucker bestreuen.



Kartoffel-Frikadellen mit Mangold und Tomaten

Zutaten:

800 g Kartoffeln
Salz, Pfeffer
500 g Mangold
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 kleiner Zweig Rosmarin
250 g Cherrytomaten
50 g Kartoffelmehl
1 Ei (Größe M)
geriebene Muskatnuss
3 EL Öl
150 ml Gemüsebrühe
6 Stiele Petersilie
100g Creme fraiche

Zubereitung

Kartoffeln schälen, gründlich waschen und abkochen. Inzwischen Mangold putzen, waschen und gut abtropfen lassen. 4 Blätter sehr fein würfeln. Restlichen Mangold grob schneiden. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken
Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln vom Zweig zupfen und sehr fein hacken. Tomaten putzen und waschen
Kartoffeln abgießen, mit einem Kartoffelstampfer fein zerstampfen und in eine Schüssel geben. Kartoffelmehl und Ei zufügen und sofort verkneten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gewürfelten Mangold unterkneten.
Aus der Kartoffelmasse 8 Frikadellen formen. Öl in einem Topf erhitzen, Tomaten zufügen und darin unter Wenden ca. 3 Minuten anbraten, bis sie aufplatzen, herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch in das Bratfett geben, andünsten. Mangold zufügen, mit Brühe ablöschen und kurz zusammen fallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten zufügen und nochmals kurz erhitzen
Inzwischen Bratöl in einer sehr großen Pfanne erhitzen, Frikadellen darin unter Wenden von beiden Seiten goldgelb braten. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Gemüse und je 2 Frikadellen mit Rosmarin garniert und Petersilie bestreut auf Tellern anrichten. Je einen Klecks Crème fraîche dazugeben

Italienischer Bohnensalat

Zutaten:

500 g Stangenbohnen
125 g Mozzarella
150 g Mortadella
300 g kleine Tomaten
1 Bund Lauchzwiebeln
1 kleines Bund Petersilie
7–8 EL weißer Balsamico-Essig
1–2 EL grober Senf
Salz und Pfeffer
Zucker
4 EL Öl

Zubereitung

Bohnen waschen, putzen und in Stücke schneiden. Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Dann kalt abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen.
Mozzarella würfeln. Mortadella in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden. Tomaten waschen und vierteln.
Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
Essig, Senf, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Öl darunterschlagen. Mit den vorbereiteten Salatzutaten mischen. Ca. 45 Minuten durchziehen lassen. Nochmals abschmecken.

Getränke-Tipp: kühler Weißwein, z.B. ein Soave.