



## Pfannengerührter Spitzkohl

### Zutaten:

1 Spitzkohl  
5 Frühlingszwiebeln  
2 rote Chilischoten  
6 Knoblauchzehen  
1 Limette, geviertelt (zum Servieren)  
Sonnenblumenöl  
Salz

### Zubereitung

Knoblauch in Scheiben schneiden, Chilischoten entkernen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

Das Öl in einen großen Topf oder Wok geben und bei hoher Temperatur erhitzen. Knoblauch und Chilis darin unter Rühren 1 Minute braten, bis sie Farbe annehmen. Die Frühlingszwiebeln hinzufügen und 2 Minuten mitbraten, dabei unaufhörlich weiter rühren.

Die Blätter vom Spitzkohl abnehmen, halbieren und mit Salz in die Pfanne hinzufügen. Etwa 5 Minuten rühren, bis die Blätter weich sind, aber noch etwas Biss haben. Vom Herd nehmen und vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen, dann mit den Limettenspalten servieren.

Quelle: Ottolenghi – SIMPLE

## Cremige Fenchelsuppe

### Zutaten:

500g Fenchel  
150g Kartoffeln  
150g Lauch  
1 Zwiebel  
2 EL Erdnussöl  
1,2l Gemüsebrühe  
1 EL Sojasauce  
1 Lorbeerblatt  
Muskatnuss  
2 EL Mandelmus und  
Hefeflocken, optional  
2 EL Petersilie gehackt  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Das Erdnussöl in einem Topf erhitzen und darin Fenchel, Lauch und Zwiebeln ca. 5 Min. unter Rühren leicht anbraten. Dann die Kartoffeln dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Ganze aufkochen; dabei mit Sojasauce, Muskat, Salz und Pfeffer würzen und das Lorbeerblatt dazugeben. Das Gemüse in der Suppe ca. 15-20 min. weich köcheln.

Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe in einem Mixer fein pürieren. Zurück in den Topf füllen, Mandelmus und Hefeflocken einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fenchelsuppe mit Petersilie bestreut servieren.



## Lauchtorte mit Räucherlachs

### Zutaten:

250g Weizenvollkornmehl  
120g Butter  
1 Ei  
½ TL Meersalz

500g Porree  
ca. 30g Butter  
½ Glas Weißwein  
3 Eier, 1 Eigelb  
200 ml Sahne  
100g Räucherlachs  
Muskatnuss  
1 Tasse Gemüsebrühe  
Kräutersalz  
Pfeffer

### Zubereitung

Weizenvollkornmehl auf eine kühle Arbeitsfläche häufen, Butter in Scheiben schneiden, Ei in die Mitte schlagen und Meersalz darüber streuen. Alles mit einem Kochmesser zusammen hacken und mit den Händen oder Knethaken rasch zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in Klarsichtfolie 1 Stunde ruhen lassen. Danach auf einer bemehlten Fläche ausrollen, Boden einer 20 cm-Springform auslegen und den Rest des Teigs für den Rand aufheben. Mit einer Gabel mehrfach einstechen, im Backofen bei 200°C 8-10 Min. vorbacken, abkühlen lassen.

Teigrand in die abgekühlte Springform setzen und am vorgebackenen Teigboden vorsichtig andrücken.

Zwischenzeitlich den Porree gründlich waschen, in ca. 4 cm lange Streifen schneiden, in Butter und Weißwein andünsten bis der Porree nach ca. 10 Min. fast gar ist. Abtropfen und abkühlen lassen. Eier, Eigelb und Sahne verquirlen.

Räucherlachs in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Porree in die Sahnemischung rühren. Mit Muskatnuss, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken, in die Form gießen. Bei 180 °C ca. 30-40 Min. backen.

Dazu passt ein grüner Salat.

## Apfel-Rettich-Salat

### Zutaten:

300g Rettich  
1 Paprika  
1 Apfel  
50g Walnusskerne  
2 EL Apfelessig  
3 EL Apfelsaft  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker  
2 EL Pflanzenöl  
1 EL Walnussöl

### Zubereitung

Rettich schälen, längs in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, dann in etwa 5 cm lange und 0,5 cm breite Stifte schneiden. Paprikaschote vierteln, Stielansatz, Samen und die weißen Trennwände entfernen, Viertel quer in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Viertel quer in dünne Scheiben schneiden.

Walnusskerne klein hacken.

Apfelessig, Apfelsaft, Salz, Pfeffer und Zucker in einer entsprechend große Schüssel geben und so lange verrühren, bis die Salzkristalle sich gelöst haben. Beide Ölsorten untermischen.

Rettich, Apfel und Paprika dazu geben und alles gut vermengen. Mit Walnusskernen bestreut servieren.