



Grünkohlsalat mit Apfel und Feta

Zutaten:

ca. 300 – 400 g Grünkohl
1 Saftorange
2 EL Weißweinessig
2 TL Honig flüssig
3 EL Olivenöl
200 g Apfel
150 g Feta
1 EL Sesam schwarz
opt. Granatapfel
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Grünkohl vom Strunk befreien, waschen und klein schneiden. In eine Schüssel füllen, mit 1 TL Salz bestreuen und mit den Händen 1-2 Minuten gut einmassieren, bis der Grünkohl weich ist.

Für das Dressing die Saftorange auspressen, Essig und Honig unterrühren und zum Schluss das Olivenöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Apfel waschen und in Stücke schneiden, den Feta grob zerbröckeln. Wenn verwendet, die Kerne aus dem Granatapfel lösen.

Dann den Grünkohl mit Apfel, Feta und dem Dressing vermischen und mit Sesam und den Granatapfelkernen bestreut servieren.

Blumenkohl-Couscous Pfanne

Zutaten:

1 Blumenkohl
30g Rosinen
30g Pinienkerne
½ TL Sumach
1 TL Fleur de Sel
4 Stiele Petersilie
2 Schalotten
300g Hähnchenbrust oder Tofu
160g Couscous
4 El Öl
½ TL Raz el Hanout

Zubereitung

Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 2 Minuten vorgaren. Abschrecken und gut abtropfen lassen. Rosinen mit kochendem Wasser übergießen und 3 Minuten einweichen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Sumach und Fleur de sel mischen. Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Schalotten in feine Spalten schneiden. Hähnchenbrust / Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Couscous nach Packungsangabe zubereiten. 2 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Hähnchenwürfel oder den Tofu darin rundherum anbraten und mit einer Schaumkelle aus der Pfanne heben. Das restliche Öl in die Pfanne geben und den Blumenkohl darin 4 Minuten braten, nach 2 Minuten die Schalottenspalten zugeben. Fleisch/Tofu mit Raz el Hanout hinzufügen und nochmals kurz braten. Rosinen und Pinienkerne dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous auf eine Platte geben und die Blumenkohl-Hähnchen-Pfanne darüber verteilen. Mit Petersilie und Sumach-Salz bestreuen und servieren. Dazu schmeckt griechischer Joghurt.



Rettich-Rote Bete Carpaccio

Zutaten:

ca. 200 g Rettich
ca. 300 g Rote Bete
ca. 100 g Feldsalat oder
anderer Salat
50 g Kürbiskerne
1 Zwiebel
4 EL Balsamico hell
2 TL Senf
5 EL Olivenöl
Meersalz und Pfeffer,
Zucker

Zubereitung

Rettich und Rote Bete schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Für die Vinaigrette Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und Senf verquirlen. Öl tröpfchenweise darunter schlagen, Zwiebelwürfel dazu geben.

Rettich, Rote Bete und Salat auf Tellern anrichten. Mit Vinaigrette beträufeln und Kürbiskerne darüberstreuen.

Grünkohlrisotto

Zutaten:

500g Grünkohl
300g Möhren
1 Zwiebel
800 ml Gemüsebrühe
6 EL Öl
200g Risottoreis
200g Cherry-Tomaten
50 g Walnusskerne
1 EL Butter
50 g Parmesan

Zubereitung

Den Grünkohl putzen, waschen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Möhren schälen, putzen, längs halbieren und schräg in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. 3 EL Öl im Topf erhitzen, Möhren darin anbraten und herausnehmen. Zwiebeln im verbliebenen Fett glasig dünsten. Grünkohl zufügen und unter Rühren anbraten. Reis zugeben und 3-4 min. rösten, bis er knistert. Möhren wieder hineingeben und so viel Brühe angießen, dass Reis und Gemüse knapp bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und offen ca. 30 min. köcheln lassen. Dabei immer wieder etwas Brühe angießen und umrühren.

Inzwischen Tomaten waschen. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett ca. 2 Minuten rösten. Herausnehmen. 3 EL Öl in die heiße Pfanne geben, Knoblauch und Tomaten darin ca. 2 min. anbraten. Butter zufügen und kurz aufschäumen, mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben. Mit etwa der Hälfte Walnüsse unter den Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Knoblauchtomaten anrichten. Mit Rest Walnüssen bestreuen und servieren.