



Wintersalat mit Blumenkohl und Kartoffeln

Zutaten:

1 Blumenkohl
2 Möhren
500g Kartoffeln oder
Süßkartoffeln
1 Glas Kichererbsen
2 Handvoll Grünkohl
6 Datteln entsteint

5 EL Tahin
6 EL Wasser
1 Knoblauchzehe
1 EL Honig
½ TL Kreuzkümmel
1 EL Zitronensaft
1 Prise Meersalz

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Kartoffeln gut putzen, vierteln oder achteln und mit etwas Olivenöl und einer Prise Kreuzkümmel vermengen. Die Kartoffeln in den Ofen geben und einen Timer auf 20 Minuten stellen. Den Blumenkohl und die Karotten waschen und den Blumenkohl in mittelgroße Röschen und die Karotten in mundgerechte Stücke schneiden. Das Gemüse und die abgessenen Kichererbsen in der benutzten Schüssel wälzen und ggf. noch etwas Öl und Kreuzkümmel dazugeben. Blumenkohl, Karotten und Kichererbsen nach 20 Minuten in den Ofen geben und weitere 30-35 Minuten rösten. Den Grünkohl gegen Ende mit aufs Blech geben, untermengen und kurz mitrösten.

In der Zwischenzeit das Dressing anrühren. Dafür den Knoblauch auspressen und mit den anderen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Ggf. muss esslöffelweise mehr Wasser dazugegeben werden, damit die Sauce die richtige Konsistenz erreicht. Die Datteln kleinschneiden.

Das Gemüse vom Blech in eine Schüssel geben, mit den Datteln und dem Dressing gut vermengen und lauwarm servieren.

Grünkohl Pasta

Zutaten:

ca. 500g Grünkohl geputzt
400g Penne
1 rote Chilischote
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Butter
2 EL Sultaninen
300 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
100g Pecorino gerieben
75g Rauchmandeln

Zubereitung

500 g geputzten Grünkohl in reichlich kochendem Wasser 10 Min. blanchieren, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. 400 g Penne in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. 1 rote Chilischote in dünne Ringe schneiden. Knoblauch pressen und beides in einer heißen Pfanne mit 2 EL Butter kurz andünsten. 1 rote Zwiebel fein würfeln und mitdünsten. Grünkohl grob zerzupfen und zusammen mit 2 EL Sultaninen zugeben. Mit 300 ml Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. 5 Min. bei mittlerer Hitze schmoren. 1 EL Butter und 50 g geriebenen Pecorino untermischen. 75 g Rauchmandeln grob hacken. Nudeln unter den Grünkohl mischen und mit dem restlichen Pecorino und den Mandeln bestreuen.



Süßkartoffel und Blumenkohl Thai Curry

Zutaten:

1 Blumenkohl
300g Möhren
1 gr. Süßkartoffel
1 Stück Ingwer, daumengroß
frischer Ingwer fein geschn.
2 EL Olivenöl
1 EL Curry-Paste rot
1 TL Koriander
1 Dose Kokosmilch
4 EL Tamari, Sojasauce
opt. Spinat oder Grünkohl,
frischer Koriander
2 EL Erdnuss- oder
Mandelmus
Reis als Beilage

Zubereitung

Die Süßkartoffel und die Möhren schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Grün vom Blumenkohl trennen und den Blumenkohl-Kopf waschen und ebenfalls zerkleinern. Den Ingwer ungeschält kleinhacken. Das Olivenöl in einem großen Kochtopf, Pfanne oder Wok auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Den Ingwer und die Curry-Paste dazugeben und ca. eine Minute scharf anbraten. Nun die Möhren und den Blumenkohl dazugeben und ca. 10 Minuten auf mittlerer Hitze garen. Nun die Süßkartoffeln in die Pfanne geben und mit der Kokosmilch ablöschen. Die Gewürze und Tamari oder Sojasoße hinzugeben und ggfs. etwas Wasser hinzugießen. Sofern ein Deckel vorhanden ist, nun den Deckel auf die Pfanne oder den Topf geben und ca. 40 Minuten köcheln lassen. Wer braunen Reis zu dem Curry genießen will, der sollte nach ca. 10 bis 15 Minuten das Wasser für den Reis aufsetzen. In der Zwischenzeit den Koriander waschen und fein zerkleinern. Sobald sich die Süßkartoffeln mit einer Gabel zerdrücken lassen, die Hitze auf die unteren Stufen reduzieren. Wer es cremig mag, der gibt noch die Erdnuss- oder Mandelbutter hinzu. Zum Schluss den gewaschenen Spinat oder Grünkohl unterrühren bis dieser etwas eingefallen ist.

Mit Koriander bestreuen und mit dem Reis servieren.

Püree aus Wurzelgemüse

Zutaten:

ca. 500 g Süßkartoffel
2-3 Möhren
1-2 Pastinaken
1 Zwiebel
3 EL Olivenöl
1 EL gekörnte Brühe
Etwas Wasser
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Sämtliches Gemüse schälen und würfeln. Zwei Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Etwas Wasser angießen, mit Gemüsebrühe würzen und weichdünsten. Mit einem Zauberstab das weiche Gemüse zu einem festen Brei pürieren. Je nach Geschmack noch etwas Wasser zugeben. Selbstverständlich kann man auch Sahne oder Milch verwenden.

Sehr leckere Beilage!