



## Wirsing-Risotto mit Champignons (4 Personen)

### Zutaten:

1 EL Butter  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
200 g Milchreis  
600 ml Gemüsebrühe  
1 Wirsing  
2 EL Butter  
200 g Steinchampignons  
250 ml Sahne  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
80 g Parmesan  
½ Bund Petersilie zum Garnieren

### Zubereitung

In einer großen Pfanne die Butter auslassen und die geschälten, gewürfelten Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Milchreis zugeben und einige Min. mitdünsten. Mit der Hälfte der heißen Gemüsebrühe ablöschen. Sobald die Brühe vom Reis aufgenommen ist, nach und nach den Rest angießen, alles in allem ca. 50 Min. kochen. Vom Wirsing die äußeren Blätter abnehmen. Den Strunk herausschneiden, die Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden und 6-8 Min. blanchieren. In einer zweiten Pfanne Butter auslassen und die in Scheiben geschnittenen Pilze 3 Min. dünsten. In die Reispfanne die Sahne rühren, Wirsing und Pilze unterheben, würzen und weitere 3 Min. köcheln lassen, bis die Sahne eingekocht ist. Dem Parmesan unterrühren, mit Petersilie garnieren und sofort servieren.

## Wirsing-Möhren-Lasagne (4 Personen)

### Zutaten:

100 g Haselnüsse  
Meersalz  
1 Wirsing  
400 g Möhren  
200 g Gorgonzola  
250 g Crème fraîche  
200 g Käse  
20 g Butter  
1 Pk. Lasagneblätter

### Zubereitung

Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Ca. 1 1/2 l Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die dunklen, äußeren, losen Blätter vom Wirsing lösen. Den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Kohlblätter bis auf die feste Mitte ablösen und den Strunkanteil aus jedem Blatt herausschneiden. Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser ca. 4 Min. vorgaren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Die Möhren schälen, längs in dünne Scheiben schneiden, ebenfalls in kochendem Salzwasser 4 Min. vorgaren. 1/8 l Wasser aufheben. Gorgonzola durch ein Sieb streichen und mit 150 g Crème fraîche verrühren. Käse grob reiben. Eine Auflaufform von ca. 2 l Inhalt mit der Butter austreichen. 1/3 der Lasagneblätter in der Form verteilen. Darauf 1/3 der Kohlblätter und der Möhrenscheiben verteilen. 1/3 der Käsemischung daraufstreichen und mit 1/3 der Nüsse und 1/3 des ger. Käse bestreuen. So fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die obere Schicht sollten Käse und Nüsse sein. Restliche Crème fraîche auf der Oberfläche verteilen. Gemüsewasser seitlich angießen. Die Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 45 Min. (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) garen. Nach 20-25 Min. die Lasagne abdecken. Die Lasagne 10-12 Min. ruhen lassen, dann servieren.



## Endiviensalat mit Granatapfelkernen

### Zutaten:

½ Endiviensalat  
1 kleiner Granatapfel  
3 EL Olivenöl  
2 EL weißer Balsamico  
1 EL Agavensüße/Honig  
Salz, Pfeffer  
1 Messerspitze Chilistreifen

### Zubereitung

Die Endiviensalatblätter waschen, trocknen und in schmale Stücke schneiden. Den Granatapfel ringsum 1 cm tief einschneiden und auseinanderbrechen. Über einer Schüssel die Kerne mit einem Holzlöffel und Schlägen auf den Granatapfel heraus lösen (Vorsicht Sauerei!) oder in einer Wasserschüssel mit der Hand die Granatapfelkerne herauslösen (Weniger Sauerei, dafür geht der Saft verloren). Balsamico, Öl, Salz, Pfeffer und Agavensüße mit Salz, Pfeffer und Chillistreifen verrühren und über den Salat geben. Granatapfelkerne (und Saft wenn vorhanden) dazu geben und anrichten. Dazu passt ein Ziegenweickäse und Baguette.

## Endiviensalat mit Apfel

### Zutaten:

200 g Joghurt  
3 EL Olivenöl  
2 EL Apfelessig  
1/4 TL Kräutersalz  
1/2 TL Salatgewürz  
1 TL Honig  
1/2 Endiviensalat  
1 Apfel

### Zubereitung

Joghurt, Olivenöl und Apfelessig verrühren und die angegebenen Gewürze und Honig dazugeben. Den gut gewaschenen Endiviensalat halbieren und fein aufschneiden, den Apfel schälen und würfeln. Alles unter die Salatsauce heben und gut vermengen.

## Spinat-Tortellini

### Zutaten:

500 g Spinat  
4 Tomaten aus dem Glas  
1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
250 ml Gemüsebrühe  
50 ml Sahne  
300 g Tortellini a.d. Kühlregal  
2-3 EL ger. Parmesan  
Muskatnuss  
Meersalz  
Pfeffer

### Zubereitung

Spinat putzen und waschen. Tomaten vierteln. Zwiebel pellen und fein würfeln. In Öl glasig dünsten. Knoblauch dazu pressen, Spinat und Tomaten dazugeben und bei starker Hitze kurz mitdünsten. Gemüsebrühe und Sahne zugeben und etwas einkochen. Tortellini nach Packungsanweisung zubereiten.  
1 EL geriebenen Parmesan unter den Spinat rühren. Spinat mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Tortellini mit ger. Parmesan auf dem Spinat anrichten.