



## Chorta – Griechisches Blattgemüse

### Zutaten:

500 g grünes Blattgemüse  
(Spinat, Mangold, Rucola)  
1 rote Zwiebel  
4 EL Olivenöl  
1 Brokkoli  
1 Glas weiße Bohnen  
1 Zitrone  
Meersalz und Pfeffer  
Opt. Walnüsse

### Zubereitung

Das Blattgemüse gründlich waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Ein wenig Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin 3-4 Minuten anbraten. Nun das Blattgrün dazu geben, den Deckel auf die Pfanne geben und kurz warten, bis das Blattgrün eingefallen ist. Die abgossenen Bohnen dazugeben und mit mehr Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit den Walnüssen bestreut servieren. Wer mag, genießt dazu z. Bsp. Quinoa oder Hirse.

Quelle: Lynn Hoefler – Einfach himmlisch gesund.

## Kohlrabisalat mit Apfel

### Zutaten:

1 große Kohlrabi  
2-3 Möhren  
2 Äpfel  
Petersilie frisch  
4 EL Sonnenblumenkerne  
2 TL Senf  
1 TL Honig  
4 EL Olivenöl  
2 EL Balsamicoessig  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Kohlrabi schälen, holzige Enden entfernen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Möhren schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls grob raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.

Eine Pfanne auf mittlerer Stufe fettfrei erhitzen und Sonnenblumenkerne darin ca. 2 Min. rösten und abkühlen lassen. Die Zutaten für das Dressing verrühren und in einer Schüssel Kohlrabi, Möhren und Äpfel mit dem Dressing gut vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat mit den Sonnenblumenkernen bestreut servieren.



## Kohlrabi in Dillsauce mit Ofenkartoffeln

### Zutaten:

1 kg Kartoffeln klein,  
festkochend  
1 große Kohlrabi  
500 ml Gemüsebrühe  
150 ml Weißwein  
Salz und Pfeffer  
1 Zitrone  
Olivenöl  
4 EL Sojasahne  
½ Bd Schnittlauch  
½ Bd Dill

### Zubereitung

Backofen auf 180°C vorheizen und die Kartoffeln in Salzwasser für knapp 15 Minuten köcheln, bis sie fast durch sind. Kohlrabi schälen und in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl anbraten und mit dem Weißwein ablöschen. Die Gemüsebrühe hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht köcheln lassen. Kartoffeln abgießen, abkühlen lassen und halbieren oder vierteln. Zitronenschale abreiben und die Zitrone auspressen. In einem Topf (am einfachsten der Kartoffelkochtopf) etwas Öl erhitzen. Abrieb und Zitronensaft hinzugehen und die Kartoffelhälften darin einige Minuten schwenken. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech in den Ofen geben und für ca. 10-15 Minuten backen. Die Kartoffeln sollten leicht Farbe annehmen und etwas anrösten. In der Zwischenzeit Dill und Schnittlauch fein hacken und zu dem Kohlrabi geben. Dann die Sojasahne unterrühren.

Die Ofenkartoffeln mit dem Kohlrabigemüse servieren.

## Pasta mit Avocado und Brokkoli

### Zutaten:

400-500g Nudeln  
½ Bd Petersilie gehackt  
1-2 Avocados  
1 Zitrone  
100 ml (Soja-)sahne  
4 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Salz  
Pfeffer  
500g Brokkoli  
200g Steinchampignons

### Zubereitung

Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser für die Nudeln und einen kleinen Topf mit gesalzenem Wasser für die Brokkoliröschen auf den Herd stellen. Den Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk schälen und klein schneiden. Den Brokkoli in den kleinen Topf geben und die Röschen darin für 1-2 Minuten und den Strunk für ca. 3-4 Minuten garen. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen, dann abgießen und 100 ml des Nudelwassers auffangen. Die Champignons in Scheiben schneiden und in Olivenöl ca. 2-3 Minuten anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Avocados halbieren und den Kern entnehmen. Das Avocadofleisch herauslöfeln und in eine große Schüssel geben. Die Petersilie, den Abrieb und Saft der Zitrone, die Knoblauchzehe, Sahne, Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen und mit einem Stabmixer pürieren. Das Nudelwasser dazu geben und untermixen. Die Nudeln mit der Soße vermengen und mit den gebratenen Champignons und dem Brokkoli anrichten.