



Gratinierter Chinakohl

Zutaten:

800g Chinakohl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
100 g grobe Haferflocken
70 g Emmentaler (1 Stück)
Salz
Pfeffer
100 ml Schlagsahne
200 ml Gemüsebrühe
2 EL frisch gehackte Petersilie

Zubereitung

Den Kohl längs halbieren oder vierteln, waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen (blanchieren), herausnehmen und abschrecken. Gut abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Die Haferflocken 1 Minute mitbraten und vom Herd ziehen. Emmentaler reiben und mit der Haferflocken-Mischung vermengen, salzen und pfeffern. Die Kohlhälften mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform legen. Die Sahne und die Gemüsebrühe vermischen und über den Chinakohl gießen. Die Haferflockenmischung darauf setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C; Gas: Stufe 2–3 ca. 25 überbacken und mit der Petersilie garniert servieren.

Quelle: Eat smarter

Sommerlicher Chinakohl-Möhrensalat

Zutaten:

1 mittelgroßer Chinakohl
2 Möhren
4 Frühlingszwiebeln
2 EL Balsamessig
3 EL Rapsöl
1 TL Honig
1 TL Senf (scharf)
Jodsatz mit Fluorid
Pfeffer aus der Mühle
4 Vollkornbrötchen

Zubereitung:

Chinakohl waschen, putzen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden oder fein hobeln.

Karotten schälen und ebenfalls in Stifte hobeln.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in feine Ringe schneiden.

Zusammen in eine Schüssel geben. Balsamessig, Öl, Honig und Senf vermengen und unter den Salat mengen. Mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt servieren. Brötchen dazu reichen.



Fenchel-Nuss-Schiff

Zutaten:

3 – 4 Fenchelknollen
500 ml Gemüsebrühe
100 ml trockener Weißwein
100 g Räuchertofu
2 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
50 g gehackte Haselnüsse
2 EL Olivenöl
Fett für die Form
150 g Sauerrahm
150 g Emmentaler, gerieben
1 EL gehackte Petersilie
1 EL fein geh. Schnittlauch
½ TL Kräutersalz
Pfeffer
50 g Parmesankäse, gerieben

Zubereitung

Fenchelgrün fein hacken und aufbewahren. Aus den gewaschenen Fenchelhälften den Strunk entfernen und in Gemüsebrühe und Wein bei mittlerer Hitze 10 Min. garen. Den Fenchel abschöpfen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. 150 ml des Fenchelwassers zurückstellen. Tofu, Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln und zusammen mit den Nüssen in Öl andünsten.

Die Fenchelhälften mit der Innenseite nach oben in eine gefettete Auflaufform legen und die Tofumischung darüber geben.

In die mit Wein angereicherte Fenchelbrühe Sauerrahm, Käse sowie Kräuter einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce über die Fenchelknollen gießen. Schließlich den geriebenen Parmesankäse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 ° 25 Min. backen. Vor dem Servieren mit Fenchelkraut garnieren. Dazu passt: Naturreis

Spinatrolle

Zutaten:

Kräutersalz
1 Knoblauchzehe
60 g Butter
Pfeffer
Muskatnuss
150 g Schafskäse (z.B. Feta)
5 Eier
1 EL Speisestärke
2 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung

Spinat putzen, gut waschen, kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Spinat gut ausdrücken und grob hacken. Knoblauch pellen, fein würfeln und kurz in Butter andünsten. Spinat zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen. Schafskäse grob zerbröseln, mit dem Spinat mischen. 1 Ei trennen. Das Eigelb mit den restlichen Eiern verquirlen, salzen und pfeffern. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, mit Stärke unter die Eier heben. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eimasse hineingießen und 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen. Vom Herd nehmen.

Spinat auf der Eimasse verteilen, vorsichtig aufrollen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 1-2, Umluft 6-8 Min.) auf der 2. Einschubleiste von unten 10 Minuten garen. Dann in Scheiben schneiden und servieren.

Dazu passt ein Salat oder Tomatenbrot.