



Spitzkohl-Kartoffel-Gratin mit Mandelkruste

Zutaten:

500 g Frühkartoffeln fest
1 Spitzkohl
Meersalz
1 TL Kümmel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g gemahlene Mandeln
1 EL Petersilie, TK
75 g Crème fraîche
50 g frisch geriebener
Bergkäse
schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung

Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten vorgaren. Inzwischen Spitzkohl putzen, halbieren und in Streifen schneiden. In einem Topf 200 ml Wasser aufkochen, salzen und den Kohl ca. 5 Min. blanchieren, Kochwasser auffangen. Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit dem abgetropften Spitzkohl in eine flache feuerfeste Form schichten. Mit Salz und Kümmel bestreuen.

Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und grob hacken. Mit Mandeln, Petersilie, Crème fraîche und dem Kochwasser verrühren. Käse unter die Sauce mischen und diese mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Über die Zutaten in der Form verteilen.

Gratin im heißen Ofen (Umluft 180°) 30 Min. backen, bis er schön gebräunt ist und servieren.

Gebackene Süßkartoffeln mit Feta

Zutaten:

ca. 600-700g Süßkartoffeln
2 Knoblauchzehen
2 Chilischoten
1 EL Kokosöl
200g Feta
2 EL Olivenöl
1 EL Honig
30g Kürbiskerne
30g Sonnenblumenkerne
15g Sesam
Meersalz

Zubereitung

Süßkartoffeln schälen, waschen und in fingerdicke Stifte schneiden. Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und hacken oder in Ringe schneiden. Schafskäse in Würfel schneiden und mit den Süßkartoffeln, Knoblauch, Chili, Olivenöl und Honig mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 20–25 Minuten garen. Inzwischen Kürbis- und Sonnenblumenkerne und Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und mit Kernen, Meersalz und Sesam bestreut servieren.

Dazu passt ein grüner Salat.



Spitzkohlsalat mit Apfel und Mango

Zutaten:

1 Spitzkohl
1-2 Möhren
1 Apfel, säuerlich
1 Mango
4 Lauchzwiebeln
4 EL Crème Fraîche
2 EL Joghurt
2 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
Meersalz

Zubereitung

Die äußeren Blätter vom Spitzkohl entfernen und den Kohl mit dem Gemüsehobel oder dem Messer in feine Streifen schneiden. Die Möhren grob raspeln, den Apfel waschen, entkernen und in dünnen Scheiben schneiden. Die Mango ebenfalls schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln mit Grün fein schneiden und mit den restlichen Zutaten in eine Salatschüssel geben.

Für das Dressing in einer kleinen Schüssel die Crème Fraîche, den Joghurt, den Zitronensaft, das Olivenöl und das Salz gut vermischen. Das Dressing über den Salat geben und alles gut vermischen. Ihr könnt den Spitzkohl Salat sofort servieren oder auch 15-20 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit sich die Aromen vermischen können.

Glasierte Möhren auf Tomatenbulgur

Zutaten:

ca. 8 Möhren
1 Paprika
Lauchzwiebeln
2-3 Tomaten
200g Bulgur
ca. 250 ml Gemüsebrühe
2 EL Tomaten-Paprikamark
1 TL Paprikapulver edelsüß
Chiliflocken
1 EL Honig
2-3 EL Balsamico
3-4 EL Olivenöl
Zitrone
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Möhren schälen und längs halbieren oder vierteln. Paprika und Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen und in Röllchen schneiden. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Weiße der Frühlingszwiebeln anbraten. Das Tomaten-Paprikamark, das Paprikapulver und die Tomatenwürfel dazu geben und kurz mit anrösten. Den Bulgur zugeben und die Gemüsebrühe angießen. Mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze ca. 10-15 Minuten ziehen lassen. Wenn nötig, noch etwas Wasser nachgießen. In der Zwischenzeit etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Möhren kurz anbraten. Mit Salz würzen und etwas Wasser dazu geben. Mit geschlossenem Deckel ca. 10-15 Minuten dünsten, bis die Möhren bissfest gegart sind. Die Chiliflocken und den Honig dazu geben und etwas karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen und kurz offen einkochen lassen.

Den Bulgur mit Olivenöl und Zitronensaft verfeinern, das Grün der Lauchzwiebeln dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit den Möhren servieren, optional mit frischer Petersilie bestreuen.