



Chinakohlsalat mit Apfel

Zutaten:

ca. 200 g Joghurt
40 ml Sauerrahm
3 EL Apfelessig
Kräutersalz
Pfeffer
2 TL Agavendicksaft
1 TL Meerrettich
1 mittelgroßer Chinakohl
2 Äpfel

Zubereitung:

Die Salatsauce aus Joghurt und den angegebenen Zutaten bereiten.
Den gewaschenen Chinakohl fein aufschneiden, den ungeschälten gewaschenen Apfel klein würfeln.
Alles gut mit der Salatsauce vermengen.

Spitzkohl-Kartoffel-Auflauf

Zutaten:

500 g Kartoffeln
(fest kochend)
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, z.B. Greyerzer
schwarzer Pfeffer
geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Backzeit ca. 30 Minuten.

Kartoffeln waschen und in der Schale 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 pellen, 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.

Nach Bahlmann: Health Food, Verlag Gräfe und Unzer



Butternut-Kürbissuppe mit Blauschimmelkäse

Zutaten:

1 Kürbis Butternut
1 gr. Zwiebel
50g Butter
1l Brühe
100ml Sahne
100g Blauschimmelkäse
(Blaue Kornblume)
Salz, Pfeffer
1EL Salbei gehackt

Zubereitung

Den Kürbis schälen und würfeln, die Zwiebel fein würfeln und in einem Suppentopf in der Butter an schwitzen. Den Kürbis dazu geben und kurz anschwitzen. Mit Brühe angießen und ca. 30 Minuten köcheln. Die Sahne hinzu geben und die Suppe fein pürieren. Den Blauschimmelkäse klein würfeln und in der Suppe schmelzen lassen (nicht mehr kochen). Mit Salz, Pfeffer und Salbei abschmecken.

Kürbis-Ricotta-Canneloni

Zutaten:

1 Zwiebel, fein gehackt
1 Zehe Knoblauch, gehackt
1EL Olivenöl
1gr. Dose Tomaten
Salz, Pfeffer
Prisen Zucker
2EL Basilikum
450g Kürbis Hokkaido
1 Chili
2EL Butter
100ml gemüsebrühe
300g Ricotta
2EL Kürbiskerne
2EL Thymian
12 Canneloni
250g Creme fraich
100ml Milch
50g Parmesan
125g Mozzarella

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl dünsten. Tomaten und Saft zugeben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, 10 Min. dünsten. Die Tomaten grob zerdrücken und Basilikum untermischen.

Die Tomatensauce in eine rechteckigen Form (ca. 20 x 30 cm) geben.

Den Kürbis halbieren, entkernen, in kleine Würfel schneiden und mit der gehackten Chilischote in der Butter dünsten. Brühe angießen und zugedeckt 10 Min. garen. Offen weitere 5 Min. unter Rühren garen, bis die Kochflüssigkeit verdampft ist. Den Kürbis zerdrücken und mit Ricotta, Kürbiskernen oder Sonnenblumenkernen und Thymian mischen, salzen und pfeffern.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kürbismasse in die Cannelloni füllen und die Cannelloni zur Tomatensauce in die Form geben und etwas andrücken. Crème fraîche, Milch und Parmesan mischen, salzen und pfeffern und über die Cannelloni gießen. Den Mozzarella in feine Scheiben schneiden und darauf verteilen. Im Ofen ca. 40 Min. garen.