



Rettich-Kartoffel Bratlinge

Zutaten:

ca. 400g Rettich schwarz
ca. 500g Kartoffeln
2 Eier
1 Brötchen, altbacken
Semmelbrösel
1 Bd Petersilie
Öl zum Braten
Salz und Pfeffer
Muskat

Zubereitung

Das Brötchen in warmem Wasser einweichen. Den Rettich und die Kartoffeln schälen und raspeln. Die Eier und das ausgedrückte Brötchen unter das Gemüse mischen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken und die Petersilie hinzugeben. Wenn nötig, noch etwas Semmelbrösel dazugeben, um die Bratlinge gut formen zu können.

Das Fett in einer Pfanne erhitzen, dann die Bratlinge bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 5 Minuten goldbraun ausbacken. Beim Herausnehmen gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier abtupfen.

Die Bratlinge kann man gut im Ofen bei 50 °C warm halten, bis die letzten fertig sind.

Dazu passt wunderbar ein bunter Herbstsalat.

Herbstsalat mit Wurzelgemüse

Zutaten:

ca. 200g Räuchertofu
ca. 200g Möhren
ca. 250g Kohlrabi, Pastinake
oder anderes Wurzelgemüse
7 EL Olivenöl
300ml Algen-Bouillon oder
Gemüsebrühe
300g Grünkohl
200g Radicchio
2 TL Sesam
1 TL Senf
Opt. Granatapfel

Zubereitung

Möhren und anderes Wurzelgemüse putzen, schälen und längs vierteln. 2 El Öl in einem Topf erhitzen, Wurzelgemüse darin bei milder Hitze 2 Minuten braten und mit Salz würzen. Mit 100 ml Bouillon auffüllen und zugedeckt 8 Minuten garen. Grünkohl putzen, in mundgerechte Stücke zupfen, waschen, trocken schleudern. 2 El Öl in einem breiten Topf erhitzen. Grünkohl darin bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten unter Rühren garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Hitze reduzieren, mit restlichem Fond auffüllen und zugedeckt weitere 10–12 Minuten garen. Granatapfel halbieren, über einer Schüssel mit einem Holzlöffel auf die Schale klopfen, um die Kerne herauszulösen. Weiße Innenhaut entfernen. Radicchio putzen, äußere Blätter entfernen. Radicchio vierteln, quer bis zum Strunk in mundgerechte Stücke schneiden, waschen und trocken schleudern. Sesam in einer Pfanne goldgelb rösten. Tofu in Scheiben und dann in dreieckige Stücke schneiden. 1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin unter Rühren 2 Minuten braten. Für das Dressing Essig mit 1/4 TL Salz in einer Schale verrühren. Senf und restliches Öl unterrühren, mit Pfeffer würzen. 2/3 des Dressings mit dem Gemüse und Grünkohl mischen. Anrichten, Tofu und Granatapfelkernen darüber geben und restliches Dressing verteilen.



Grünkohl-Kurkuma-Eintopf

Zutaten:

1 EL Kokosöl
1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
ca. 5g Ingwer gerieben
400g Grünkohl
500g Süßkartoffel oder
Steckrübe
3 Möhren
1-2 Stangen Sellerie, optional
1 Lorbeerblatt
Liebstöckel
1 TL Kurkuma oder 5g frisch
gerieben
1 TL Chiliflocken
3 EL Tamari
ca. 1,5 l Gemüsebrühe
2 EL Aceto Balsamico
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch pressen. Den Grünkohl waschen, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Möhren, Süßkartoffel oder Steckrübe schälen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen und in Scheiben schneiden.

1 EL Kokosöl in einem Topf erhitzen; die Zwiebeln, Knoblauch und den geriebenen Ingwer sowie Kurkuma ca. 1 Min andünsten. Dann Grünkohl, Karotten und Staudensellerie dazugeben und 3 Min. unter Rühren mitdünsten.

Anschliessend 1 Lorbeerblatt und die Chiliflocken dazugeben, gut verrühren und mit 2 EL Tamari sowie 1,5 l Gemüsebrühe ablöschen. Die Süßkartoffeln/Steckrübe dazugeben und aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und 15 Min leicht köchelnd garen. Das Lorbeerblatt entfernen; 1 EL Tamari und 2 EL Aceto Balsamico unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Grünkohl-Kurkuma-Eintopf servieren und genießen.

Grünkohl-Pasta

Zutaten:

400g Soba-Nudeln, opt.
Vollkorn-Spaghetti
200g Tofu
3 EL Sesamöl
300-400g Grünkohl
Für die Sauce:
Pfeffer
50 ml Tamari
2 Knoblauchzehen
3 EL Weißwein
2 EL Agavendicksaft
2 EL Maisstärke

Zubereitung

Soba-Nudeln oder Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser garen. Anschließend kurz unter fließendem kalten Wasser abschrecken. Tofu in 2 cm große Würfel schneiden. Sesamöl in eine heiße Pfanne geben und die Tofu-Würfel darin goldbraun braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Grünkohl in mundgerechte Stücke schneiden. Harte, holzige Stücke dabei entfernen. Herd auf niedrige Stufe schalten und den Grünkohl zusammen mit 2 EL Wasser dünsten. Zutaten für die Sauce (bis auf die Maisstärke) in einem Mixer pürieren, anschließend die Maisstärke unterrühren. Tofuwürfel und Soba-Nudeln unter den Grünkohl heben, Herd auf eine mittlere Stufe schalten und unter Rühren die Sauce dazu geben. 3 Minuten dünsten lassen und sofort servieren.

Quelle: Eat this