



## Linsen-Salat mit Sellerie und Rotkohl

### Zutaten:

60g Haselnüsse  
200g Puy-Linsen (8h eingew.)  
2 Lorbeerblätter  
4 Thymianzweige  
1 Kleiner Knollensellerie  
4 EL Olivenöl  
3 EL Haselnussöl (oder mehr Olivenöl)  
3 EL Apfelessig  
Meersalz und Pfeffer  
ca. 300-400g Rotkohl fein gehobelt  
4 EL frisch geh. Minzblätter  
2 Handvoll Feldsalat

### Zubereitung

Für den Linsen-Salat die Haselnüsse bei niedriger bis mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Fettzugabe 1 bis 2 Minuten rösten, bis sie anfangen zu duften und leicht gebräunt sind. Nicht aus den Augen lassen und ständig rühren, damit sie nicht anbrennen. Auf einen Teller geben. Den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Den Knollensellerie schälen und in feine Streifen schneiden. Die Linsen abtropfen lassen und mit 750 ml Wasser, Lorbeerblättern und Thymian in einen Topf geben und bei aufgesetztem Deckel 15 bis 20 Minuten gar kochen. In einem Sieb abtropfen lassen. Inzwischen den Sellerie in einem zweiten Topf knapp mit Wasser bedecken, salzen und 8 bis 12 Minuten garen. Abtropfen lassen. Die noch warmen Linsen (wenn sie erkaltet sind, nehmen sie die Aromen nicht mehr gut auf!) mit Olivenöl, 2 Esslöffeln Haselnussöl und Essig vermengen. Salzen und pfeffern. Den Sellerie unterheben. Abschmecken. Vor dem Servieren den Rotkohl, die Hälfte der Minze und der Haselnüsse unterheben. Den Feldsalat auf einen großen Servierteller geben und den Linsensalat darauf verteilen. Mit dem restlichen Haselnussöl beträufeln und mit restlicher Minze und Haselnüssen bestreut servieren.

## Kohlrabi-Curry

### Zutaten:

2 EL Kokosöl  
1 EL ger. Ingwer  
2 Kohlrabi  
150g Kartoffeln  
1 rote Paprika  
1 EL Currypulver  
Je 1 TL Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel gem.  
½ TL Muskatpulver  
1-2 Prisen Chiliflocken  
1 EL Tamari  
500 ml Gemüsebrühe  
350g Kichererbsen Glas  
200 ml Kokosmilch  
2 EL Mandelmus  
Salz und Pfeffer  
Opt. Koriander frisch

### Zubereitung

Kohlrabi schälen und in 1cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln und die Paprika in Streifen schneiden. Dann eine Pfanne mit 2 EL Kokosöl erhitzen und 1 EL geriebenen Ingwer andünsten. Den Kohlrabi, Kartoffeln sowie Paprika dazugeben und anbraten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Mit den Gewürzen – von Currypulver bis Chiliflocken – bestreuen und gut verrühren. Mit 1 EL Tamari beträufeln, mit 500 ml Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15 Min. unter gelegentlichem Rühren leicht köcheln lassen. Anschliessend die Kichererbsen 5 Min. mitköcheln, dann die Kokosmilch und 2 EL Mandelmus einrühren. 1 TL Kartoffelstärke mit ca. 2 EL Wasser verrühren und in das Curry geben, verrühren und kurz aufkochen lassen, bis das Kohlrabi-Curry etwas eingedickt ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack mit Koriander bestreut zum Beispiel zu Reis servieren.

Quelle: Zentrum der Gesundheit



## Wirsing-Kartoffel-Auflauf

### Zutaten:

1 kg Kartoffeln festkochend  
ca. 1-1,5 kg Wirsing  
250g Schlagsahne  
100g Schalotten oder rote  
Zwiebel in Streifen geschn.  
150g Gouda oder Bergkäse,  
gerieben  
2 EL Butter + für die Form  
2 EL weißer Balsamico  
1 TL Zucker  
Salz, Pfeffer, Muskat

### Zubereitung

Den Backofen auf 180 ° Umluft vorheizen und eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten. Die Kartoffeln schälen, abwaschen und in gleich große Würfel (ca. 2,5 cm) schneiden, in einen Kochtopf geben, mit kaltem Wasser aufgießen und 1/2 TL Salz hineingeben. Vom Wirsing großzügig die äußeren Blätter entfernen (die schmecken bitter), vierteln, den Strunk herausschneiden und den Rest in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und feine Streifen schneiden. Jetzt den Kochtopf mit Kartoffeln auf den Herd setzen und diese in ca. 15 min gar kochen. Die 2 EL Butter in einer großen Pfanne oder Topf zerlassen, die Schalotten hinein geben, 1 TL Zucker darüberstreuen und ca. 2 Minuten glasig dünsten. Nun die Wirsing-Streifen dazu geben, mit 2 EL Essig und 150 ml Wasser übergießen, mit 1 TL Salz würzen und gut vermengen. Den Wirsing mit Deckel bei mittlerer Hitze für 15 Minuten dünsten und währenddessen 1-2 Mal umrühren. Die gekochten Salzkartoffel-Würfel abgießen in die gefettete Auflaufform geben. Dann gleichmäßig den gedünsteten Wirsing darüber verteilen. Die 250 g Sahne kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und gleichmäßig über den Auflauf gießen. Anschließend den frisch geriebenen Käse darüber geben und den Auflauf im vorgeheizten Backofen ca. 15 bis 20 Minuten überbacken. Am besten den Auflauf vor dem Servieren noch 5 Minuten stehen lassen, damit die Sahne aufgenommen wird.

Quelle: Emmi kocht einfach

## Steckrübenpüree – leckere Beilage

### Zutaten:

ca. 600g Steckrübe  
200g Kartoffeln  
100 ml Milch  
50g Butter  
1 Msp. Muskat  
1 TL Salz  
½ TL Pfeffer  
100g Kohlrabi, geraspelt  
Frische Kräuter

### Zubereitung

Steckrüben und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Gemüse-Würfel in einen Topf geben und mit Salzwasser bedeckt 20-25 Minuten garen. Wasser abgießen und 5 Minuten ausdämpfen. Milch zu den Steckrüben- und Kartoffelwürfeln geben und das Ganze mit einem Kartoffelstampfer zu Stampf verarbeiten. Steckrübenpüree durch eine Kartoffelpresse geben oder durch ein Sieb streichen. Kalte Butter unterrühren und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Optional mit geraspelttem Kohlrabi und gehackten Kräutern bestreuen.

Passt wunderbar zu Fleisch oder geröstetem Ofengemüse.