



Sellerieschnitzel (vegan)

Zutaten:

1 Knollensellerie
75g Weizenmehl
160 ml Sojamilch
2 EL Senf
5 EL Kichererbsenmehl
1 TL Salz
½ TL Kala Namak, optional
½ TL Pfeffer
1 Prise Kurkuma
150g Paniermehl
1 TL Paprikapulver
Öl zum Braten

Zubereitung

Die Sellerieknolle schälen und in ca. 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in einen Topf geben, mit Salzwasser bedecken und ca. 5 Minuten vorgaren. Abgießen und abtropfen lassen.

Inzwischen zum Panieren das Mehl in einen tiefen Teller geben. In einem anderen tiefen Teller das Kichererbsenmehl, den Senf, die Sojamilch, Salz, Kala Namak, Pfeffer und Kurkuma gut verrühren. Und in dem dritten tiefen Teller das Paniermehl mit dem Paprikapulver vermischen.

Nun jede Selleriescheibe zuerst mit dem Mehl ummanteln, dann in die Kichererbsen-Mischung tunken und zuletzt in dem Paniermehl wälzen.

Ausreichend Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Sellerieschnitzel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Zu den Sellerieschnitzeln passen zum Beispiel Kartoffelpüree und Rot- oder Rosenkohl.

Kohlrabi-Kartoffel-Lasagne

Zutaten:

2 Kohlrabi
2 Kartoffeln
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Rapsöl
1 kg Rinderhackfleisch
500g passierte Tomaten
Oregano
100 ml Milch
1 Ei
400g Schmand
125g Mozzarella
40g Pinienkerne
½ TL Muskat
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kohlrabi und Kartoffeln putzen, schälen und mit dem Alleschneider in dünne Scheiben hobeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Hackfleisch 2-3 Minuten in Rapsöl anbraten, Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und kurz mit braten. Passierte Tomaten dazugeben und ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit reduziert ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schmand mit Milch und Ei zu einer glatten Masse verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Muskat abschmecken. Backofen auf 180° C vorheizen. Kohlrabi, Kartoffeln, Sauce und Schmandmasse abwechselnd in der Auflaufform schichten. Mozzarella auseinander zupfen und auf dem Auflauf verteilen. Im heißen Ofen ca. 20 Min backen. Pinienkerne auf den Auflauf streuen und weitere 10 min. backen.

Quelle: Springlane



Rettich mit Apfel, Birne und Walnüssen

Zutaten:

ca. 400 g schwarzer Rettich
1 Apfel
1 Birne
60 g Walnüsse
100 ml Sahne
3 EL Rapsöl
1-2 EL Aceto Balsamico - Essig
1 Prise Meersalz
1 EL Ahornsirup

Zubereitung

Rettich schälen und raspeln, Apfel waschen und ebenfalls raspeln, Birne in feine Stifte schneiden, Walnüsse fein hacken. Aus Sahne, Öl, Essig, Salz und Ahornsirup ein Dressing anrühren und süß-sauer abschmecken.

Alle Zutaten mit dem Dressing vermengen und ca. 30 Min. durchziehen lassen.

Spitzkohl-Pasta mit Walnuss-Crunch

Zutaten:

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
ca. 300g Spitzkohl
60g Walnüsse
1 EL Hefeflocken
Salz und Pfeffer
250g Bandnudeln
2 EL Olivenöl
1 TL Fenchelsamen
1 Prise Muskatnuss
350 ml Wasser
1 TL Gemüsebrühpaste
3 EL Mandelmus
Saft von 1 Zitrone + etwas Abrieb

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und hacken. Die Knoblauchzehe schälen und pressen. Den Spitzkohl in mundgerechte Stücke schneiden. Die Walnüsse fein hacken und mit den Hefeflocken und einer guten Prise Salz vermischen.

Die Pasta in Salzwasser al dente kochen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin ca. 2 min. anschwitzen. Knoblauch, Fenchelsamen und Muskat dazugeben und ca. 1 min. anbraten. Den Spitzkohl hineingeben und ca. 5 min. auf mittlerer Hitze mit anbraten. Mit 350 ml Wasser und der Gemüsebrühpaste ablöschen und das Mandelmus, den Saft und die Schale der Zitrone sowie Salz und Pfeffer unterrühren. Alles ca. 5-8 Minuten köcheln lassen, bis der Kohl eingefallen ist. In der Zwischenzeit den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Eine Auflaufform einfetten und die Nudeln hineingeben. Die Spitzkohlpfanne über den Nudeln verteilen und den Walnuss-Mix darüber streuen. Den Auflauf ca. 20-25 Minuten backen, bis der Walnuss-Crunch knusprig braun ist.

Quelle: Lynn Hoefler