



## Süßkartoffeln mit Fenchel, Tomate und Orangen aus dem Ofen

### Zutaten:

600-700g Süßkartoffeln,  
geschält, in 1 cm Würfel  
2 Fenchelknollen, waschen,  
vierteln, Strunk entfernen  
6 EL Erdnussöl  
Salz und Pfeffer  
1 Prise Zucker  
2 Orangen  
1 Knoblauchzehe, fein  
gewürfelt  
1 Zwiebel, in Spalten  
2 Rosmarinzwige  
1 EL Olivenöl  
ca. 12 Cherrytomaten  
4 EL Walnüsse, grob gehackt

### Zubereitung

Als Erstes die Zutaten vorbereiten. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen; einen Gitterrost bereitstellen. Die Süßkartoffelstücke und den geviertelten Fenchel nebeneinander in eine grosse, feuerfeste Gratinform legen. Mit 6 EL Erdnussöl einpinseln und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Die Form auf den Gitterrost stellen und für 15 Min. in den Ofen schieben. In der Zwischenzeit die Orangen filetieren und den evtl. noch vorhandenen Saft mit der Hand über einem Behälter auspressen. Die Orangenfilets vom Saft getrennt zur Seite stellen. Nachdem das Gemüse 15 Min. im Ofen war, die Temperatur auf 180 °C reduzieren, den Orangensaft über den Fenchel träufeln; die Knoblauchwürfel und Zwiebelspalten darübergeben. Dann die Süßkartoffeln mit den gehackten Rosmarinnadeln bestreuen und 10 Min. weiterbacken. In der Zwischenzeit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren, die Tomaten darin marinieren und zur Seite stellen. Nach 10 Min. die Orangenfilets auf den Fenchel legen; die marinierten Tomaten auf die Süßkartoffeln geben und 5 Min. im Ofen erhitzen. Das gebackene Gemüse aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und anrichten. Mit den gehackten Walnüssen bestreut servieren.

## Krautfleckerl

### Zutaten:

ca. 1-1,2 kg Weißkohl  
120g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Bratolivenöl  
1 EL Weißweinessig  
150 ml Gemüsebrühe  
100g getr. Tomaten in Öl  
400g Bandnudeln  
2 Bd Petersilie  
2 TL Paprikapulver  
½ TL gem. Kümmel  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Weißkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin ca. 2 min anschwitzen. Kohl zugeben und bei hoher Hitze ca. 5 min anbraten. Mit Essig und Brühe ablöschen, aufkochen und alles im geschlossenen Topf ca. 12-15 min bei niedriger Hitze köcheln lassen. Tomaten abtropfen lassen, in Streifen schneiden, ca. 2 min vor Ende der Garzeit zum Weißkohl geben.

Inzwischen die Nudeln in 2-3 cm große Stücke brechen und nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Petersilie waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Nudeln abtropfen lassen und mit ¾ der Petersilie unter den Weißkohl rühren. Alles mit Paprikapulver, Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.



## Linseneintopf mit Topinambur und Möhren

### Zutaten:

100g Beluga-Linsen  
100g rote Linsen  
150g Zwiebeln  
200g Möhren  
300g Knollensellerie  
400-500g Topinambur  
30g Butter  
Pfeffer  
2 TL Curry  
1 l Gemüsebrühe  
4 EL Balsamico  
opt. Minze

### Zubereitung

Beluga-Linsen in leicht kochendes Wasser geben. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten leicht bissfest garen, kurz vor Ende der Garzeit mit Salz würzen. In einem Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Rote Linsen ebenso 8–10 Minuten bissfest garen, kurz vor dem Ende der Garzeit salzen. In einem Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Zwiebeln fein würfeln. Möhren, Sellerie und Topinambur putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Möhren, Sellerie und Topinambur putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Möhren, Sellerie und Topinambur dazugeben, weitere 3–4 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Curry zugeben, kurz dünsten und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Bei milder Hitze ca. 25 Minuten kochen lassen. Rote Linsen zugeben, ca. 2 Minuten mit garen. 250 ml vom Eintopf in einem hohen Gefäß mit einem Schneidstab fein pürieren. Danach mit dem Püree den Eintopf binden. Minzblätter abzupfen, beiseite stellen. Den Eintopf erhitzen, die Beluga-Linsen darin erwärmen. Den Linseneintopf in vorgewärmten Tellern mit den Minzblättern sofort servieren. Den Essig separat dazu servieren.

## Offenes Süßkartoffel-Sandwich

### Zutaten:

ca. 600g Süßkartoffeln  
5 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
ca. 30g Postelein  
25g Pistazien gesalzen und geschält  
100g Paprika (gegrillt, Glas)  
3 TL Chiliflocken  
5 TL Salatmayonnaise  
200g Ziegenweichkäse  
4 Scheiben Roggenbrot  
2 TL Limettenschale

### Zubereitung

Backofen mit Backblech auf der mittleren Schiene auf 220 Grad vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben von beiden Seiten mit 3 EL Öl bestreichen, salzen und pfeffern. Auf dem heißen Blech verteilen, 15 Minuten garen. Postelein putzen, waschen und trocken schleudern. Pistazien hacken. Abgetropfte Paprika und 1-2 TL Chiliflocken in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab pürieren. Mayonnaise mit einem Löffel unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ziegenkäse in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Brotscheiben auf dem Rost auf der 2. Schiene von oben (über den Süßkartoffeln) 6-8 Minuten rösten, dann etwas abkühlen lassen. Brote mit Paprikamayonnaise bestreichen und mit Limettenschale bestreuen. Die noch warmen Süßkartoffelscheiben darauf verteilen und mit Ziegenkäse belegen. Belegte Brote mit Chiliflocken und Pistazien bestreuen, den Postelein darauf verteilen und mit dem restlichen Öl beträufeln.