



## Blumenkohl-Champignon-Pfanne

### Zutaten:

1 Zwiebel  
300-400g Steinchampignons  
2 EL Rapsöl  
2 EL Olivenöl  
400g Blumenkohl  
5 Zehen Knoblauch  
4 Zweige Thymian  
10g Petersilie  
1 TL Salz  
2 EL Sherry  
400g (Band-) Nudeln

### Zubereitung

Zwiebel fein würfeln. Kleine Champignons ganz lassen, große halbieren oder vierteln. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Währenddessen das Öl in eine heiße Pfanne geben und Zwiebel zusammen mit einer Prise Salz bei mittlerer Hitze 3 Minuten glasig dünsten. Champignons hinzugeben und bei mittlerer bis hoher Hitze 5 Minuten anbraten. Blumenkohl in 2 cm-Röschen teilen, Knoblauch fein hacken. Thymianblätter zupfen, Petersilie fein hacken. Blumenkohl, Knoblauch, Thymian, die Hälfte der Petersilie und Salz hinzufügen und weitere 5 Minuten anbraten. Ab und zu umrühren. Mit Sherry ablöschen und 1 Minute bei mittlerer Hitze fertig braten. Mit den Bandnudeln und der restlichen Petersilie getoppt servieren.

Quelle: eat this

## Porree-Rotkohl-Salat

### Zutaten:

400-500g Rotkohl  
2 Stangen Porree  
Salz und Pfeffer  
3 Birnen  
2 EL Zitronensaft  
1 kl. Zwiebel  
200g Saure Sahne  
1 TL Zucker  
½ TL Piment  
2 EL Rotweinessig  
2 EL Petersilie frisch gehackt

### Zubereitung

Den Rotkohl putzen, vierteln, den Strunk heraus schneiden und den Rotkohl quer in Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser überbrühen. 5 Minuten ziehen lassen, abgießen und abtropfen lassen. Den Lauch putzen, waschen, das Hellgrüne und Weiße schräg in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und ebenfalls gut abtropfen lassen. Die Birnen schälen, vierteln, das Kerngehäuse heraus schneiden und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln und mit Rotkohl und Lauch in einer Schüssel vermengen. Die Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und mit der sauren Sahne, Salz, Pfeffer, Zucker, Piment und Essig mischen und abschmecken. Die Petersilie unterrühren, die Sauce über den Salat gießen, vorsichtig mischen und servieren.



## Rote Bete mit Kartoffelpüree

### Zutaten:

4 Zwiebeln  
120 g Butter  
ca. 500 g Rote Bete  
Meersalz  
1 kg Kartoffeln  
20 g Kapern  
2 TL getr. Thymian  
200 ml Milch  
Pfeffer  
Muskatnuss

### Zubereitung

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. 100 g Butter schmelzen, Zwiebeln darin bräunen. Rote Bete in Salzwasser 40 Min. kochen. Kartoffeln schälen, kochen. Kapern hacken. Rote Bete pellen und würfeln. 2 EL Butter aus der Zwiebelpfanne erhitzen. Rote Bete, Kapern und Thymian darin erhitzen. Kartoffeln abgießen, mit heißer Milch und restlicher Butter zerstampfen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Püree und Rote Bete auf einer Platte schichten, mit der Zwiebelschmelze servieren.

## Spätzle mit Haferbällchen und Pilzsoße

### Zutaten:

200 ml Gemüsebrühe  
160g Feinblatthaferflocken  
Salz, Pfeffer  
Muskat  
  
ca. 400g Steinchampignons  
100g Zwiebeln  
5 EL Bratolivenöl  
1 TL Tomatenmark  
100ml Gemüsebrühe  
200g Sahne  
1 TL Majoran getr.  
1 Bd Petersilie  
  
500g Spätzle

### Zubereitung

Für die Bällchen die Brühe in einem Topf erwärmen und vom Herd nehmen. Haferflocken einrühren, mit je  $\frac{1}{4}$  TL Salz und Pfeffer und einer Prise Muskat würzen und quellen lassen.

Inzwischen für die Soße Pilze putzen, mit feuchtem Tuch säubern und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. 2 EL Öl in großem Topf erhitzen und Zwiebeln und Pilze unter gelegentlichem Rühren ca. 8 min bei hoher Hitze anbraten. Inzwischen aus der Haferflockenmasse mit feuchten Händen ca. 28 Bällchen à 2,5 cm Ø formen. Restliche 3 EL Öl in großer Pfanne erhitzen und Bällchen darin ca. 7 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze rundherum knusprig anbraten.

Weiter für die Soße Tomatenmark unter die Pilz-Zwiebel-Mischung rühren. Mit Brühe und Sahne ablöschen, Spätzle untermischen, 1 Minute köcheln lassen und mit Majoran und je  $\frac{1}{2}$  TL Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bällchen darauf geben und mit Petersilie bestreut servieren.