



## Südafrikanischer Spitzkohleintopf

### Zutaten:

1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL natives Olivenöl  
1 EL Paprikapulver  
1 EL Currypulver  
½ TL Chiliflocken (optional)  
1 TL Salz  
500 g Spitzkohl  
3 Paprika (bunt gemixt)  
4 große Karotten  
1 Dose gehackte Tomaten  
1 Glas weiße Bohnen  
120 g gefrorene Erbsen  
1 Zitrone

### Zubereitung:

Die Zwiebel und Knoblauchzehen hacken. Den Spitzkohl in Streifen schneiden, die Paprika entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Karotten entweder raspeln oder in Halbmonde schneiden. Die Erbsen aus dem Tiefkühler nehmen. Die Bohnen abgießen und abspülen.

Das Olivenöl in einem Kochtopf erhitzen. Die Zwiebel darin ca. 1 Minute anbraten, bis sie leicht braun wird. Die Gewürze dazugeben und mit anbraten. Nun Knoblauch dazugeben und eventuell etwas Olivenöl nachgießen.

Nun Karotten, Kohl und Paprika dazugeben und alles gut umrühren, damit es überall mit den Gewürzen bedeckt ist. Mit den Tomaten, Salz und ½ Dose Wasser ablöschen. Kurz aufkochen und die Hitze reduzieren und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Bohnen und Erbsen kurz unterrühren und ca. 3-5 Minuten mit erwärmen. Mit Zitronensaft, Salz oder Currypulver abschmecken und warm servieren.

Mit Hirse, Quinoa oder Vollkornreis servieren und mit Koriander oder anderen Gewürzen nach Belieben garnieren.

Quelle: Heavenlyhealthy

## Spitzkohlsalat

### Zutaten:

Spitzkohl (mittelgroß)  
3 EL Weißweinessig  
2 EL pflanzliches Öl  
0,5 EL Zucker  
(oder Ahornsirup)  
3 TL ganze Kümmelsamen  
Salz  
Pfeffer  
1 säuerlicher Apfel (optional)

### Zubereitung

Wasche den Spitzkohl und entferne die äußeren Blätter. Schneide den Kohl mit einem scharfen Messer in feine Streifen oder hoble den Spitzkohl mit einer Küchenmaschine fein. Spare dabei den Strunk aus.

Gib den Weißweinessig, das Öl (zum Beispiel Leinöl oder Rapsöl), den Zucker, den Kümmel, sowie Salz und Pfeffer hinzu. Statt Zucker kannst du auch eine Zuckeralternative deiner Wahl wie Ahornsirup oder Honig verwenden.

Knete den Salat mit den Händen gut durch. So wird der Spitzkohl zarter.

Schneide optional einen säuerlichen Apfel in feine Scheiben und mische ihn ebenfalls unter. Wenn er ein paar Stunden durchziehen konnte, schmeckt der Spitzkohlsalat am besten.

Quelle: Utopia



## Rote-Bete-Pasta

### Zutaten:

Ca. 700 g Rote Bete  
2 Äpfel  
2 EL Olivenöl  
1 TL Rohrzucker  
Salz, Pfeffer  
100 ml Apfelsaft  
ca. 1 l Gemüsebrühe  
400 g Spaghetti  
3 EL Ziegenfrischkäse  
50 g Pekannüsse (alternativ  
gehackte Haselnusskerne oder  
geröstete Sonnenblumenkerne  
1 Beet Kresse

### Zubereitung

Rote-Bete-Knollen schälen und in kleine Würfel schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Rote Bete darin 5–8 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Äpfel zufügen, weitere 2–3 Minuten braten. Mit Zucker bestreuen, ca. 1 Minute karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Saft und Brühe in die Pfanne geben und aufkochen. Nudeln darin ca. 12 Minuten bissfest garen, eventuell etwas Brühe nachgießen. Zum Schluss den Ziegenkäse einrühren. Inzwischen Nüsse hacken und Kresse vom Beet schneiden. Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote-Bete- und Apfel-Spalten unterheben und kurz erhitzen. Pasta mit Kresse und Nüssen bestreut servieren.

## 20 Minuten Kohlrabi Pommes

### Zutaten:

2 Kohlrabis  
1 EL Öl  
2 EL Cajun-Gewürzmischung  
(siehe Anmerkung)  
2 EL Dinkelvollkornmehl  
Meer- oder Steinsalz nach  
Geschmack

### Für die Mayo

2 EL weißes Mandelmus  
3 EL Wasser  
2 EL natives Olivenöl  
1 TL Senf  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Apfelessig  
1 TL Ahornsirup oder Honig  
Meer- oder Steinsalz und  
Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung

Den Kohlrabi schälen und in Streifen schneiden. Die Kohlrabi-Streifen mit allen anderen Zutaten außer Salz in einer Schüssel vermengen.

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Den Kohlrabi auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und dabei darauf achten, dass sich die Streifen nicht berühren. Die Pommes für 10 Minuten backen. Dann einmal wenden und noch einmal 5-10 Minuten backen.

Während die Pommes im Ofen sind, alle Zutaten für die Mayo mit einem Schneebesen verrühren und abschmecken. Die Pommes nach dem Backen salzen und mit der Mayo servieren.

### Anmerkungen

Cajun-Gewürz: 1 EL edelsüßes Paprikapulver mit 1 TL Thymian, 1/4 TL Cayennepfeffer, 1 TL Majoran und 1/4 TL schwarzem Pfeffer vermengen. Da ich den Kohlrabi kurz, aber relativ hoch erhitze, nutze ich bei diesem Rezept sehr hoch erhitzbare Öle. Super sind hier Avocadoöl oder Kokosöl. Wer diese aus ökologischen Gründen nicht verwenden möchte, kann auf andere hochohitzbare Pflanzenöle zurückgreifen.

Quelle: Heavenlyhealthy