



Asia Nudelsalat mit Chinakohl

Zutaten:

1 St. Chinakohl
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Pack. Eier Mie Nudeln
4 El Sonnenblumenkerne
100 g Mandeln gestiftet o. Sesam
½ Tasse Öl
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
4 El Zucker
4 El Sojasoße

Zubereitung

Chinakohl in Streifen schneiden und Frühlingszwiebeln fein schneiden. Die getrockneten Nudeln in der Hand zerbröseln und dazugeben. Mandelstifte und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen.

Alles in einer großen Schüssel mischen.

Sojasoße, Öl, Pfeffer, Salz und Zucker in einem Shaker gut durchmischen und über den Salat geben. Alles noch einmal gut durchmischen und dann einige Stunden ziehen lassen.

Wer die Nudeln nicht so knusprig mag, kann sie auch vorher zubereiten und dann vermischen.

Rezept Chefkoch.de

Chinakohl-Spaghetti-Pfanne

Zutaten:

200 g Spaghetti
½ Chinakohl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehen
100 g getrocknete Tomaten in Öl
4 El Rapsöl
1 El Butter
Kräutersalz
Pfeffer
1 TL getr. ital. Kräuter

Zubereitung

Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen, abtropfen lassen. Chinakohl putzen, vierteln, in feine Streifen schneiden und waschen. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. Tomaten in feine Streifen schneiden.

2 EL Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Spaghetti darin knusprig braten. In einer anderen Pfanne 2 EL Öl und 2 EL Tomaten in Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Chinakohl zugeben und unter Rühren 4-5 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und ital. Kräuter abschmecken. Die Nudeln dazugeben und gut vermischen.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche



Paprika mit Tomate-Mozzarella-Füllung

Zutaten:

4 Paprika
6 Tomaten
250 g Mozzarella
1 Bund Basilikum
2-3 EL Balsamico-Essig
2-3 EL Olivenöl
etwas Salz, Pfeffer, Zucker
4 EL Pesto Genovese

Zubereitung

Von den Paprikaschoten die Deckel abschneiden, die Kerne aus den Schoten entfernen. Die Paprikaschoten auf ein Backblech stellen und bei 150° C 30 Min im Ofen garen (die Haut muss Blasen werfen) abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten vierteln und entkernen, Mozzarella in Scheiben schneiden und das Basilikum grob hacken. Von den abgekühlten Paprikaschoten mit einem Messer die Haut abziehen. Die Paprika mit den Tomatenfilets, Mozzarella und Basilikum füllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker eine Vinaigrette erstellen und über die Paprikafüllung laufen lassen. Jede Paprika auf einen Teller setzen. Den Tellerrand mit dem Pesto garnieren und servieren.

Eisbergsalat mit Ei und pikantem Kresse-Dressing

Zutaten:

4 Eier
1 Eisbergsalat
3 EL Balsamico-Essig
1 TL Senf, mittelscharf
Kräutersalz
Pfeffer
Rohrohrzucker
2-3 EL Rapsöl
1 EL Crème fraîche
2 TL gehackten Walnüssen
etwas Schnittlauch
1 Schale Kresse

Zubereitung

Eier ca. 10 Min kochen. Salat putzen, waschen, trocknen und in Stücke schneiden. Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunter schlagen, Crème fraîche und Nüsse unterrühren. Eier pellen und vierteln. Salat und Ei anrichten. Marinade darauf geben und mit Schnittlauch und Kresse bestreuen.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche