



Grünkohlspaghetti

Zutaten:

ca. 500 g Grünkohl
Meersalz
200 g geräucherten Tofu
1 Zitrone
2 EL Mandelblättchen
400 g Spaghetti
4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Cayennepfeffer
Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung

Grünkohl von den Rispen streifen, waschen und 5 Min. in kochendem Salzwasser garen. Tofu würfeln. Die Zitrone abreiben. Mandeln ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten. Die Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofuwürfel darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Min. unter Rühren braten. Knoblauch, Cayennepfeffer und Zitronenschale zugeben und weitere 3 Min. braten. Grünkohl zugeben und erhitzen. Nudeln abgießen, in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mandeln bestreuen.

Grünkohlauflauf mit Äpfeln

Zutaten:

125 g getrocknete Apfelringe
1/4 l klarer Apfelsaft
30 g Mandelstifte
1 kg Grünkohl
2-3 rote Zwiebeln
75 g Butter
2 El Rapsöl
1/4 l Gemüsebrühe
200 ml Sahne
Meersalz
Pfeffer
Muskatnuss
500 g Kartoffeln (fest kochend)
gem. Zimt
70 g Semmelbrösel
etwas Butter für die Form

Zubereitung

Apfelringe mit Apfelsaft bedecken und quellen lassen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Grünkohl putzen, dabei die dicken Rippen entfernen. Kohl waschen, in kochendem Wasser 5 Min. kochen, abschrecken, gut ausdrücken und grob hacken. Zwiebeln würfeln und in 1 TL Butter und Öl glasig dünsten. Grünkohl zugeben und ca. 10 Min. dünsten. Brühe und Sahne dazugießen und alles bei mittlerer Hitze zugedeckt 30-35 Min. garen. Herzhaft mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mandeln unter den Grünkohl heben. Inzwischen Kartoffeln schälen, in feine Scheiben hobeln, kalt abspülen. In kochendem Salzwasser 4-5 Min. kochen, abtropfen lassen. Apfelringe leicht ausdrücken, mit Zimt bestreuen. Semmelbrösel mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit der restlichen Butter mit den Händen zu Bröseln verkneten. Eine Auflaufform ausbuttern. Lagenweise Kartoffeln, Grünkohl, Apfelringe, Kartoffeln, Grünkohl und Brösel in die Form schichten. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 40-45 Min. goldbraun backen.



Chicoreesalat mit Orange

Zutaten:

400 g Chicorée
1 Orange
1 Schalotte oder kleine
Zwiebel
1 EL Balsamico bianco
2 EL Olivenöl
1 EL Joghurt
1 EL Agavensüße/Apfelsüße
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 TL Pflaumensenf

Zubereitung

Chicorée waschen und in feine Streifen schneiden. Die Orange Schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln und mit den weiteren Zutaten ein Dressing herstellen und den Chicoree und die Orange dazugeben. Kräftig durchmischen.

Schmelzkohlrabi-Kartoffel-Gemüse

Zutaten:

1 Schmelzkohlrabi
1-2 Zwiebeln
400 g große Kartoffeln
(fest kochend)
30 g Butter
150 ml Gemüsebrühe
100 g Schlagsahne
100 g Crème fraîche
Kräutersalz
Pfeffer
Birndicksaft zum Würzen
30 g Kürbiskerne
Kräuter, TK

Zubereitung

Die Schmelzkohlrabi in Scheiben schneiden, dann schälen, evtl. kurz abrausen und in 5 cm lange Stifte schneiden. Zwiebel pellen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, zuerst in Scheiben, dann in entsprechend große Stifte schneiden. Butter zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Dann Kohlrabi und Kartoffeln zugeben, andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Sahne und 50 g Crème fraîche verrühren, zum Gemüse geben und herzhaft mit Salz, Pfeffer und Birndicksaft würzen. Das Ganze zugedeckt 30 Minuten bei milder Hitze garen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett so lange rösten, bis sie duften. Das Gemüse anrichten, Kräuter, Kürbiskerne und die restliche Crème fraîche getrennt dazu servieren.

Kohlrabi-Möhren-Gemüse

Zutaten:

2-3 Kohlrabi
ca. 500 g Möhren
30 g Butter
Rohrohrzucker
500 ml Gemüsebrühe
Kräutersalz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft
1-2 EL Senf
150 g Crème fraîche
2 EL Gartenkräuter TK

Zubereitung

Kohlrabi und Möhren putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse zugeben, mit Rohrohrzucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 7-10 Minuten dünsten. Dann Kräutersalz, Pfeffer, Zitronensaft, Senf und Crème fraîche zugeben und abschmecken. Die Kräuter unterheben.