



Mexikanischer Weißkohlsalat mit Mango und Avocado

Zutaten:

200 g Weißkohl
200 g Paprika rot
1 Schlangengurke
60 g Lauchzwiebeln
1 Mango
1 Avocado

Dressing:

2 Limetten
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
Salz u. Pfeffer
½ Bund glatte Petersilie

Zubereitung

Weißkohl putzen, vierteln, Strunk und dicke Rippen ausschneiden, quer in hauchdünne Streifen schneiden oder hobeln. Paprika in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Gurke, ohne Kerngehäuse, in 2 cm lange Stücke schneiden. Lauchzwiebel in 3 mm breite Ringe schneiden. Mango in 2 cm große Würfel schneiden. Von der Avocado das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Alles in einer großen Schüssel vorsichtig mischen. Limetten ausdrücken, Knoblauch schälen und zum Limettensaft dazu pressen. Olivenöl unterschlagen und Dressing mit Salz/Pfeffer abschmecken. Salat mit Dressing mischen und abgedeckt 30 Minuten durchziehen lassen. Petersilie fein hacken und über den Salat geben. Leicht durchmischen und zu Baguette servieren.

Quelle: Köstlich vegetarisch

Rote Bete -Sauerkraut-Kartoffel-Auflauf

Zutaten:

500g Rote Bete
Salz
600g Kartoffeln
200g Zwiebeln
2 EL Bratöl
400g Frisch-Sauerkraut

½ Bund Dill o. getrocknet
200g Schmand
100g Sahne
2 Eier
2 Knoblauchzehen
schwarzer Pfeffer
25g Kürbiskerne

Fett für die Form

Zubereitung

Rote Bete waschen und mit Schale in Salzwasser ca. 40-50 Min. bissfest garen. Kartoffeln waschen und ebenfalls mit Schale in Salzwasser ca. 20-30 Min. garen. Anschließend beides in Sieb abgießen und abkühlen lassen. Inzwischen Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden, mit Öl ca. 5 Min. anschwitzen. Sauerkraut abtropfen lassen, grob hacken, unter die Zwiebeln heben und weitere 5 Min mitbraten bis alles leicht gebräunt ist. Für den Guss, Dill kalt abbrausen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und fein hacken oder getrockneten Dill verwenden. Mit Schmand, Sahne und Eiern verquirlen. Knoblauch schälen und dazu pressen. Mit 1 ½ TL Salz und ½ TL Pfeffer würzen. Backofen auf 200 ° vorheizen; Auflaufform fetten. Kartoffeln und Rote Bete pellen, würfeln und in der Auflaufform verteilen. Zwiebel-Sauerkraut-Mischung unterheben. Guss darüber gießen, mit Kürbiskernen bestreuen und ca. 40 Min. backen.

Quelle: Köstlich vegetarisch



Pasta mit Sellerie-Walnuss-Soße

Zutaten:

300 g Knollensellerie
1 TL getr. Thymian oder 2 Zweige
1 Bund glatte Petersilie
100 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
30 g Butter
400 g Füssli (Vollkorn)
150 g Walnüsse
200 g Schlagsahne
300 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
1-2 TL Zitronensaft
60 g Nordseekäse am Stück

Zubereitung

Sellerie putzen und in 1 cm dicke Scheiben, diese schälen und 1 cm groß würfeln. Petersilie und Thymian grob hacken. Zwiebeln, Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in großer Pfanne zerlassen und Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Sellerie zugeben und unter gelegentlichem Rühren 5-6 Minuten mitanschwitzen. Inzwischen Nudeln nach Packungsanleitung in großem Topf in ausreichend Salzwasser al dente garen. Nüsse mit einem großen Messer fein hacken, zum Sellerie geben und 3 Minuten mitanschwitzen. Mit Sahne und Brühe ablöschen und kurz aufkochen. Pfanne vom Herd nehmen. Soße mit Thymian, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Selleriesoße unter die abgetropften Nudeln rühren. Alles im geschlossenen Topf 3 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Käse fein reiben. $\frac{3}{4}$ der Petersilie unter die Nudeln heben. Pasta pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller servieren und mit restlicher Petersilie bestreuen. Guten Appetit!

Blätterteigstrudel mit Weißkohl und Schafskäse

Zutaten:

1 Rolle Blätterteig
500 g Weißkohl
2 -3 Karotten
1 St. Zwiebel
Butterschmalz zum Anbraten
1 P. Feta-Käse aus Schafsmilch
200 ml Sahne
2 Eier
Salz
Pfeffer
Oregano
Basilikum

Zubereitung

Den Weißkohl in Streifen oder kleine Fleckerl schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz anbräunen. Danach aus der Pfanne nehmen. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und die Karotten in feine Streifen schneiden. Beides in der Pfanne anbraten, bis auch diese schön angebräunt sind. Den Kohl zurück zu den Karotten in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit ca. 100 ml. Wasser ablöschen. Das Gemüse nun noch bei ganz niedriger Hitze und geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten garen lassen und dann etwas auskühlen lassen. Währenddessen den Blätterteig mit etwas Mehl ein wenig ausrollen und eine Kastenform damit auslegen, sodass rundherum noch genug übersteht, um die Füllung zuzudecken. Die Gemüsefüllung in die Form füllen, den Schafskäse in Scheiben schneiden und über der Füllung zerbröseln.

Die Sahne mit den Eiern, Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum glattrühren und gleichmäßig über Gemüse und Käse gießen. Jetzt werden die Ränder des Blätterteigs von allen Seiten zugeklappt und mit etwas Wasser bepinselt. Wer mag kann den Blätterteig natürlich auch mit Eigelb bepinseln. Den Strudel auf mittlerer Schiene bei 200 °C ca. 45 Minuten backen.