



## Lauwarmer Wirsing-Bohnen-Salat mit Süßkartoffeln

### Zutaten:

700 g Süßkartoffeln  
4 EL Bratöl, Salz, Pfeffer  
2 TL getrockneter Rosmarin  
800 g Wirsing  
100 g Zwiebeln  
3 St. Knoblauchzehen  
50g getrocknete Soft-Aprikosen  
1 Glas weiße Bohnen (240g)

### Dressing:

4 EL Rapsöl  
2 EL Weißweinessig  
2 TL Dijon-Senf

### Zubereitung

Backofen auf 180° vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in ca. 0,7cm dicke Scheiben schneiden. Nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit 2 EL Bratöl bestreichen, mit Pfeffer, Salz und Rosmarin bestreuen und ca. 15 Min. backen. Inzwischen Wirsing waschen, putzen und vierteln – dann in ca.0,5cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Restlichen 2 EL Bratöl in Pfanne erhitzen; Zwiebeln, Knoblauch und Wirsing bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. darin braten – gelegentlich umrühren. Aprikosen in 3mm breite Streifen schneiden und zur Wirsing-Pfanne geben. Bohnen abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Für das Dressing Öl, Essig und Senf verrühren – mit Pfeffer und Salz abschmecken. Bohnen zur Wirsing-Pfanne geben; kurz mit anwärmen. Noch warmes Gemüse in eine große Schüssel geben, mit Dressing mischen und nochmal mit Pfeffer und Salz abschmecken. Auf Teller verteilen, mit Süßkartoffelscheiben belegen und servieren.

Quelle: Köstlich vegetarisch

## Rote Bete im Nussmantel

### Zutaten:

2-3 rote Bete  
40 g Haselnusskerne  
1 Ei  
Kräutersalz  
Pfeffer  
40 g Paniermehl  
1 Zitrone

Rapsöl zum Braten

### Zubereitung

Die rote Bete schälen oder abbürsten und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Haselnusskerne fein reiben. Das Ei, Kräutersalz und Pfeffer mit einer Gabel in einem tiefen Teller verquirlen. Das Paniermehl und die Nüsse auf einem anderen Teller mischen. Die rote Bete zuerst in dem verquirlen Ei, anschließend in der Paniermehl-Nuss-Mischung wenden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Scheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braun braten.

Dazu schmeckt Feta-Käse oder ein leckerer Dip



## Spaghetti Kürbis alla Carbonare

### Zutaten:

- 1 Spaghetti Kürbis
- 3 EL Sahne
- 2 Eier
- 3 EL Parmesan, frisch gerieben o. Frischkäse
  
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
  
- 100 g Speck oder Schinken, gewürfelt
  
- 1 gr. Knoblauchzehe
- 1 EL Petersilie (optional)

### Zubereitung

Backofen auf 200°C Ober/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis halbieren, Kerne und loses Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus beiden Hälften entfernen. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und für 40-50 Min. in den vorgeheizten Ofen schieben. Für die Carbonare die Sahne, Eier und geriebenen Parmesan in eine Schüssel geben. Mit je einer Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gründlich verrühren. Die Schinkenwürfel knusprig anbraten. Das Fruchtfleisch nun – am besten mit einer Gabel – aus den Kürbishälften lösen, sodass nur ein schmaler Rand davon im Kürbis selbst verbleibt. Eine große Knoblauchzehe pressen, zum Schinken geben und vermischen. Das Fruchtfleisch in die Carbonare geben und ebenso die Schinkenwürfel. Alles gründlich miteinander verrühren. Die ausgehöhlten Kürbishälften in eine geeignete Form geben (z.B. Auflaufform) und die zubereitete Füllung auf beide Hälften verteilen. Den Carbonare-Kürbis in den vorgeheizten Backofen geben und bei 200 Grad (Umluft 180 Grad), für weitere 25 Minuten backen. Fertig gebacken optional mit etwas Petersilie bestreuen.

Quelle: Chefkoch.de

## Gewürz-Wirsing mit Reis und Feta Dip

### Zutaten:

- 1 kg Wirsing
- 5 EL Bratolivenöl
- 2 gest. TL gemahlener Koriander
- 2 gest. TL Curry
- 1 gest. TL gem. Kreuzkümmel
- 1 gest. TL Paprika edelsüß
- 2 Pr. Muskat
- Salz und Pfeffer
  
- Dip:
- 150 g Feta
- 200 g Saure Sahne
- 1 Bund Koriander (20g)
- 1 Limette

### Zubereitung

Backofen auf 200° Umluft vorheizen. Wirsing vierteln, waschen, Strunk entfernen. Die Viertel in ca. 1,5cm breite Streifen schneiden in eine große Schüssel geben und mit der Öl-Gewürzmischung übergießen und gut vermischen. Alles auf 2 Backbleche verteilen und 20 Min. backen – nach 10 Min. vorsichtig wenden. Reis in Salzwasser garen. Für den Dip Feta in einen Mixbehälter bröseln, Saure Sahne dazu und cremig pürieren. Koriander kalt abbrausen, trocken schütteln, grob hacken. Limette heiß abwasche, abtrocknen, 2 TL Schale fein abreiben und 1 TL Saft auspressen. Alles zusammen unter den Dip rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wirsing aus dem Ofen nehmen, ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Reis und Dip auf 4 Teller portionieren. Auf Wunsch mit Koriander garnieren und servieren.

Quelle: Köstlich vegetarisch