



Grünkohl-Kartoffel-Topf

Zutaten:

500 g Grünkohl
600 g Kartoffeln
300 g Räuchertofu
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
300 ml Gemüsebrühe
200 ml Sojasahne,
oder andere Pflanzensahne
3-4 EL Sojasauce
Salz
Pfeffer
1 Prise Muskatnuss

Zubereitung

Kartoffeln aufsetzen und so lange garen, bis sie noch gut Biss haben. Abschrecken.
Grünkohl waschen und die groben Stiele entfernen. Rest in mundgerechte Stücke zupfen. Tofu, Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Tofu in der Pfanne anbraten und mit Sojasoße ablöschen.
In einem großen Topf Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dünsten.
Grünkohl nach und nach dazugeben, er verliert ziemlich an Volumen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und für 20 Minuten garen.
Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln sowie Räuchertofu-Würfel zum Grünkohl geben und für gut 10 Minuten mitgaren. Pflanzensahne zum Grünkohl geben, noch mal kurz köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Quelle: sevencooks.de

Tunesische Blumenkohlfrikadellen

Zutaten:

500 g Hackfleisch
500 g Blumenkohl,
in Röschen zerteilt
1 Ei(er)
1 Bund Petersilie, glatt
100 g Parmesan, gerieben
1 TL Harissa
Salz und Pfeffer
Paprikapulver, rosenscharf
etwas Mehl, zum Bestäuben
Öl, zum Braten

Zubereitung

Den Blumenkohl schön weich kochen und mit dem Gehackten vermengen. Dabei eventuell verbliebene Stiele zerdrücken. Das Ei, den Parmesan und die Harissa dazugeben. Von der Petersilie die Blätter abzupfen, klein hacken und zu der Hackmasse geben. Vorsichtig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Nach Geschmack kann man noch etwas mehr Harissa verwenden, aber Vorsicht, die Harissa kommt erst richtig durch, wenn sie warm ist.

Aus der Masse Frikadellen formen, mit etwas Mehl bestäuben und in heißem Fett langsam braten.



Feldsalat mit karamellisierten Walnüssen

Zutaten:

30 Himbeeren, TK
3 EL Essig (Himbeeressig)
6 EL Öl (Walnussöl)
Salz
Pfeffer, schwarz
Zucker
3 EL Butter
2 EL Weißwein, trocken
1 ½ EL Zucker
1 Tasse Walnüsse, grob gehackt
Parmesan, fein gehobelt
250 g Feldsalat

Zubereitung

Den sehr gut gewaschenen Feldsalat trocken schleudern, evtl. klein schneiden und anschließend auf einer Salatplatte anrichten.
Butter, Zucker und Wein in einer Pfanne schmelzen und die grob zerteilten Walnüsse darin karamellisieren. Die Walnüsse dann herausnehmen und abkühlen lassen.
Himbeeren mit Essig, Öl und den Gewürzen mit einem Mixstab pürieren.
Das Dressing über den Salat träufeln und mit den Nüssen bestreuen. Zum Schluss mit Käsespänen verzieren.

Quelle: Chefkoch.de

Rotkohlpäckchen mit Maronen

Zutaten:

6 große Rotkohlblätter
Jodsalz mit Fluorid
2 Quitten
250 g rote Linsen
400 g Maronen
(gegart, vakuumverpackt)
4 Zweige Thymian
2 Zwiebeln
Pfeffer
2 EL Rapsöl
150 ml Gemüsebrühe

außerdem: Zahnstocher

Zubereitung

Rotkohlblätter waschen, dicke Blattrippen flach schneiden. Blätter 1–2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
Quitten waschen, vierteln, entkernen. 1/2 Quitte in kleine Würfel, restliche Quitten in schmale Spalten schneiden.
Linsen in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen, abgießen und abtropfen lassen.
Inzwischen die Hälfte der Maronen klein hacken. Dann Thymianzweige waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Zwiebeln schälen und fein hacken.
Die Hälfte der Zwiebeln mit der Hälfte der Linsen, gehackten Maronen, Quittenwürfeln und Thymian mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlblätter ausbreiten, etwas von der Masse mittig aufsetzen, gegenüberliegende Seiten leicht einschlagen, zu Rouladen aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.
Öl in einem Topf erhitzen. Rouladen darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten, dann herausnehmen und beiseitestellen.
Quittenspalten im Bratfett andünsten. Restliche Maronen, Linsen und Zwiebeln zugeben. Rouladen auf das Gemüse setzen, mit Brühe begießen, pfeffern und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 25 Minuten schmoren lassen.
Rouladen mit der Linsen-Quitten-Mischung auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten.