



## Porree-Käse-Omelett

### Zutaten:

700 g festkochende Kartoffeln  
Salz  
2 Stangen Lauch  
8 Eier  
100 g frisch geriebener Bergkäse  
2 EL frisch gehackte Petersilie  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Muskat  
2 EL Butterschmalz

### Zubereitung

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen und Salzwasser 20-25 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken, pellen und auskühlen lassen. Den Lauch der Länge nach einschneiden, putzen und in Ringe schneiden. Die Eier verquirlen, den Käse und die Petersilie untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden und in zerlassenem Butterschmalz goldbraun anbraten. Den Lauch zugeben, kurz mitschwitzen und die Eier-Käse-Mischung darüber gießen. Kurz an stocken lassen und im vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten fertig backen.

Quelle: eat smarter

## Postelein-Salat

### Zutaten:

1 Tüte Postelein-Salat  
50 g Mandelstifte  
1-2 Birnen  
1 rote Zwiebel  
2 EL Zitronensaft  
2 EL Birnendicksaft oder Honig  
3-4 EL Walnussöl

### Zubereitung

Salat putzen, waschen, trocknen und auf einer Salatplatte anrichten. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Birnen vierteln, schälen, entkernen und stifteln. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Alles auf dem Salat verteilen. Zitronen- und Birnendicksaft, Walnussöl und Gewürze vermengen und das Dressing über den Salat träufeln.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche

## Grüne Paprikasuppe

### Zutaten:

2 St. grüne Paprika  
100 g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
Zucker  
40 g Butter  
½ l Gemüsebrühe  
schwarzen Pfeffer  
Meersalz  
3 EL Weißwein  
125 ml Sahne  
½ Bund Petersilie

### Zubereitung

Die Paprikaschoten im Backofen bei etwa 200°C erhitzen, bis sie Blasen schlagen, dann häuten und möglichst klein würfeln. Dann die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken, in der Butter leicht anbraten und gleich ablöschen. Die klein gewürfelten Paprika zufügen, alles pürieren und mit den restlichen Zutaten abschmecken. Nun die Sahne steif schlagen. Die Suppe in vorgewärmte Teller verteilen, je Teller einen Löffel Sahne in die Mitte geben und mit reichlich Petersilie bestreuen.

Dazu schmeckt in Olivenöl geröstetes Brot, frisches Baguette oder Toastbrot.



## Konfetti-Salat

### Zutaten:

500g bunte Möhren  
1 großer Apfel  
1 Bund Radieschen  
½ Bund Petersilie  
(alternativ Lauchzwiebeln)  
30g Rosinen

3 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
1 TL Senf  
2 TL Honig  
4 EL Olivenöl

### Zubereitung

Möhren und Apfel schälen, waschen und fein raspeln und sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden; Petersilie bzw. Lauchzwiebeln ebenfalls waschen und klein schneiden.

Für das Dressing den Zitronensaft mit Senf, Honig und Olivenöl anrühren – mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Alle Zutaten vermischen, das angerührte Dressing darüber geben und gut durchziehen lassen.

Quelle: Mitarbeiter-Kochbuch

## Chinakohl-Pfanne mit roten Linsen

### Zutaten:

1 Chinakohl  
1 Paprikaschote  
1 Zwiebel, 3-4 El Öl  
1 TL Gemüsebrühe  
100 g rote Linsen  
1-2 EL Kürbiskerne  
100 g Mungo- oder  
Sojabohnen-Keimlinge  
getr. Oregano, Salz, Pfeffer  
2-3- EL Sojasoße  
Ca. 1 TL Sambal Oelek  
Kräuter zum Garnieren

### Zubereitung

Chinakohl putzen, waschen und halbieren. Den Kohl in grobe Stücke schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Öl in einer großen Pfanne (oder in 2 Pfannen) erhitzen. Zwiebel und Paprika darin kurz andünsten. Kohl unter öfterem Wenden mitdünsten. Mit 1/4 l Wasser ablöschen. Brühe zufügen, aufkochen. Linsen untermischen. Alles zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Kerne ohne Fettzugabe rösten. Keimlinge verlesen, waschen und abtropfen lassen. Beides mit dem Oregano kurz vor Ende der Garzeit zum Gemüse geben. Alles mit Sojasoße, Sambal Oelek, Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. mit Kräutern garnieren. Dazu passen Bratnudeln oder Basmati-Reis.

Quelle: Lecker.de