



Lauwarmer Flower-Power-Salat

Zutaten

1 kg Kartoffeln
300g Kürbis
300g Flower Sprouts
180g Feta
1 Knoblauchzehe
50g Cranberrys
50g Cashewkerne
Olivenöl
Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Ofen auf 200°Grad vorheizen, Gemüse waschen.
Kartoffeln und Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl vermengen, salzen und pfeffern und auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen etwa 20-25 Min. backen.
In der Zwischenzeit Flower Sprouts putzen, dicke Stiele entfernen. Kohl in kochendem Salzwasser 4 Min. blanchieren. Dann abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen. Aus Olivenöl, Balsamico-Essig Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Zucker ein Dressing anrühren. Cranberrys zerkleinern und zum Dressing geben. Flower Sprouts im Dressing marinieren.
Wenn das Ofengemüse fertig ist, kurz auskühlen lassen und dann zu dem marinierten Kohl in die Schüssel geben. Alles gut vermengen und nochmals mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Feta zerbröseln und mit den Cashewkernen über den lauwarmen Salat streuen - auf Tellern anrichten und servieren.

Chinakohlrouladen mit Linsen-Gemüse-Füllung

Zutaten:

100 g braune Linsen
Salz
125 g Möhren
125 g Sellerie
125 g Porree (Lauch)
500 g Chinakohl
8 EL gerieb. Emmentaler-Käse
1 TL Curry
2 Zwiebeln
2 EL Öl
1/8 l klare Brühe (Instant)
2 Eier
4 Tomaten

Zubereitung

Linsen in 3/4 Liter kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 35 Minuten garen. Möhren, Sellerie und Porree putzen, waschen und würfeln. Nach ca. 25 Minuten zu den Linsen geben und mit garen. Vom Chinakohl 12 Blätter ablösen und waschen. In kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Je 3 Kohlblätter übereinanderlegen. Linsengemüse abtropfen lassen, mit Käse und Curry vermischen, auf dem Kohl verteilen und aufrollen. Rest Kohl waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Kohl und Zwiebeln in heißem Öl andünsten, Brühe angießen. Rouladen zufügen. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 15 Minuten garen. Eier in kochendem Wasser 10 Minuten hart kochen, kalt abschrecken, schälen und würfeln. Tomaten waschen, überbrühen, Haut abziehen. Tomaten achteln, zu den Rouladen geben und ca. 3 Minuten mit garen. Rouladen auf Kohl und Tomaten anrichten. Mit Eiwürfeln bestreuen.
Dazu schmecken Kartoffeln

Quelle: lecker.de



Asiatischer Kohlsalat

Zutaten:

1 Peperoni
100 g Mayonnaise
100 g Crème fraîche
Saft von 1/2 Zitrone
5 EL Sesamöl
Salz, Zucker
25 g Zwieblsprossen
(ersatzweise Schnittlauch)
2 Möhren
1/2 Ananas
1/2 Chinakohl
2 Stiele Koriander-Grün

Zubereitung

Chinakohl putzen, waschen, Strunk abschneiden. Kohl in mundgerechte Streifen schneiden. Sprossen abspülen und abtropfen lassen. Möhren schälen, waschen und in lange feine Stifte schneiden. Ananas großzügig schälen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
Für das Dressing Peperoni putzen, entkernen und fein schneiden. Mayonnaise, Crème fraîche, Zitronensaft und Sesamöl verrühren. Peperoni einrühren, mit Salz und 1 TL Zucker abschmecken. Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Koriander, Möhren, Ananas, Kohl und Salatdressing mischen. Mit Sprossen bestreuen und servieren.

Safran-Risotto mit Möhren, Mangold und Mandeln

Zutaten

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
200 g Risotto-Reis
1 Döschen Safranfäden
200 ml trock. Weißwein
700 ml Gemüsebrühe
50 g Mandelkerne o. Haut
200 g Möhren
300 g Mangold
50 g gerieb. Parmesankäse
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch bei schwacher Hitze glasig dünsten. Reis zufügen, glasig dünsten. Mit Safran würzen. Nach und nach Wein und 600 ml Brühe zugießen, dabei ab und zu umrühren. Insgesamt 30-35 Minuten garen.
Inzwischen Mandeln hacken. Möhren schälen, waschen, und in Scheiben schneiden. Mangold putzen, waschen, Blätter vom Strunk schneiden und in Streifen schneiden. Strunk in Würfel schneiden.
1 Esslöffel Öl erhitzen. Mandeln unter Wenden ca. 5 Minuten rösten. Nach 3 Minuten Möhren und Mangold dazugeben, 100 ml Brühe angießen, aufkochen und 2 Minuten köcheln. Gemüse ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Risotto geben. Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Schalen anrichten.

Avocadocreme

Zutaten

1 Limette + 3 El Saft
6 El Öl
Salz, Pfeffer, Zucker
2 Tomaten
1 El Basilikum (gehackt)
2 Avocados (à ca. 230 g)
150 g Magermilchjoghurt

Zubereitung

Limette heiß abspülen und die Hälfte der Schale fein abreiben. Limette auspressen und 2 El Saft mit Öl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren.
Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Mit dem Basilikum zur Sauce geben und 15 Min. ziehen lassen.
Avocados halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herausheben. Mit Magermilchjoghurt pürieren und mit der abgeriebenen Limettenschale, 1 El Limettensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
Avocadocreme in Gläser füllen, Sauce darüber geben und mit geröstetem Brot servieren.