



## Knödel-Rotkohl-Auflauf

### Zutaten

800 g Rotkohl  
2 EL Essig  
etwas Salz  
1 Lorbeerblatt  
1 TL Zucker  
2 Wacholderbeeren  
8 (Semmel-)Knödel vom Vortag  
50 g Walnusskerne  
1 Zwiebel  
30 g Butter  
30 g Weizenmehl, Type 405  
250 ml Milch  
250 ml Gemüsebrühe  
etwas Salz & Pfeffer  
1 Prise geriebene Muskatnuss

### Zubereitung

Den Rotkohl waschen, äußere Blätter entfernen und halbieren. Die Hälften mit dem Strunk in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Essig, Lorbeerblatt, Zucker, Wacholderbeeren und reichlich Salz zugeben und alles ca. 10 – 12 Minuten kochen. Für die Béchamel die Butter in einem Topf schmelzen. Eine gewürfelte Zwiebel darin glasig dünsten. Mehl einstreuen und unter ständigem Rühren kurz anschwitzen (nicht bräunen). Milch und Gemüsebrühe nach und nach unter kräftigem Rühren mit dem Schneebesen zur Mehlschwitze gießen. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln und rühren bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den halb gegarten Rotkohl aus dem Topf nehmen und etwas auskühlen lassen. Dann den Kohl in Scheiben schneiden und den Strunk entfernen. Die Knödel vom Vortag ebenfalls in etwa gleich dicke Scheiben schneiden. Die Knödel- und Rotkohl-Scheiben aufrecht in eine Auflaufform schichten. Die Béchamel über die Auflaufzutaten gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, zur Seite stellen. Auflauf aus dem Backofen nehmen, die Walnüsse aufstreuen und servieren.

## Rotkraut-Zitrus-Salat

### Zutaten

½ Rotkohl, Strunk entfernt  
Salz  
2 Orangen  
2 Grapefruits  
1 Handvoll Erdnüsse, geröstet (ungesalzen)  
5 Stiele Koriander  
1 Stück Chili  
2 Karotten, geschält  
Saft einer halben Zitrone  
1 Schuss Essig  
4 EL Fischsauce  
1 EL Zucker oder Honig  
2 TL Sesampaste (asiatische oder Tahini)

### Zubereitung

Rotkraut in dünne Streifen schneiden. Leicht salzen, gut durchkneten und mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Orangen und Grapefruits filetieren und den Grapefruitsaft auffangen. Grapefruits in Spalten teilen. Erdnüsse und Koriander grob hacken, Chilis in feine Ringe schneiden. Karotten hobeln oder raspeln. Aus Grapefruitsaft, Zitronensaft, Essig, Fischsauce, Zucker, Sesampaste und Chilis eine Marinade rühren. Rotkraut abgießen und mit Marinade vermischen, Zitrusfrüchte, Erdnüsse, Karotten und Koriander untermischen und servieren.

Quelle: fallstaff.at



## Speck-Porree-Muffins

### Zutaten

500 g Porree  
200 g Schinkenwürfel  
schwarzer Pfeffer  
200 g Joghurtbutter  
1 Ei  
8 EL Milch  
125 g geriebener  
Goudakäse  
1/2 TL Salz  
250 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
Fett/Mehl für die Form

### Zubereitung

Porree putzen, halbieren und waschen, in feine Ringe schneiden. Speck in einer heißen Pfanne knusprig braten. Porree zugeben und ca. 2 min unter Wenden mitbraten. Mit Pfeffer würzen. Butter schmelzen, etwas abkühlen lassen. Ei schaumig schlagen, Butter und Milch unterrühren. Ca. 3/4 von Käse und Porree Mischung (Rest zum Garnieren) unterrühren. Mit Salz würzen. Mehl und Backpulver mischen, darüber sieben. Kurz unterrühren. Muffinform (mit 12 Mulden) gut fetten und mit Mehl austäuben. Teig in die Mulden verteilen. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 15-25 min backen. Muffins ca. 10 min in der Form ruhen lassen, herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Mit restlicher Porree Mischung garnieren. Warm oder kalt servieren.

## Rotkraut-Zitrus-Salat

### Zutaten

½ Rotkohl, Strunk entfernt  
Salz  
2 Orangen und 2 Grapefruits  
1 Handvoll Erdnüsse,  
geröstet (ungesalzen)  
5 Stiele Koriander  
1 Stück Chili  
2 Karotten, geschält  
Saft einer halben Zitrone  
1 Schuss Essig  
4 EL Fischsauce  
1 EL Zucker oder Honig  
2 TL Sesampaste (Tahin)

### Zubereitung

Rotkraut in dünne Streifen schneiden. Leicht salzen, gut durchkneten und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.  
Orangen und Grapefruits filetieren und den Grapefruitsaft auffangen. Grapefruits in Spalten teilen. Erdnüsse und Koriander grob hacken, Chilis in feine Ringe schneiden. Karotten hobeln oder raspeln. Aus Grapefruitsaft, Zitronensaft, Essig, Fischsauce, Zucker, Sesampaste und Chilis eine Marinade rühren. Rotkraut abgießen und mit Marinade vermischen, Zitrusfrüchte, Erdnüsse, Karotten und Koriander untermischen und servieren.

Quelle: fallstaff.at

## Postelein-Salat mit rohen Champignons

### Zutaten: Für den Salat:

-2 Hand voll Postelein  
-6-8 Champignons  
-6 Cherrytomaten  
-1 große Möhre  
– ein paar Kerne  
nach Wahl

### Zubereitung

Postelein waschen und trocken schütteln.  
Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden bzw. hobeln.  
Tomaten waschen und halbieren bzw. vierteln.  
Möhren waschen, schälen und (mit einer Küchenmaschine) in feine Stifte schneiden. Alles auf einem großen Teller anrichten, Kerne darüber streuen. Die Zutaten für das Dressing mischen und vor dem Servieren über dem Salat verteilen.

### Für das Dressing:

5 EL Walnussöl, 2 EL Leinöl, 1 EL Senf mittelscharf, den Saft einer halben Zitrone, 2 EL Agavendicksaft, Salz, Pfeffer, frische Kräuter