



## Chinakohl mit Frischkäsesoße

### Zutaten:

1 Chinakohl  
1 rote Spitzpaprika  
2 Zwiebeln  
40 g Butter  
100 g Doppelrahmfrischkäse  
2-3 EL Sahne  
2-3 EL Weißwein  
(nach Geschmack)  
Meersalz  
Pfeffer  
Saft einer ½ Zitrone  
2 EL Petersilie, TK  
2 EL Schnittlauch, TK

### Zubereitung

Chinakohl putzen, halbieren und in Streifen schneiden. Zwiebel pellen und würfeln. Paprika in Streifen schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln glasig anschwitzen. Erst den Chinakohl und dann die Paprika zugeben und unter Rühren 5-7 Minuten garen. Den Frischkäse, Sahne und Weißwein unterrühren und weitere 2-3 Minuten bei kleiner Hitze garen. Das Gemüse mit Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer kräftig abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Kräuter unterrühren.

## Chinakohlsalat mit Erdnüssen

1 Glas Ananas  
1 Zwiebel  
1 Chinakohl  
1 grüne Chilischote  
4 Knoblauchzehen  
4 EL Rapsöl  
Saft einer Zitrone  
Kräutersalz  
Pfeffer  
2-3 TL Rohrohrzucker  
50 g Erdnusskerne, geröstet,  
ohne Salz

### Zubereitung

Ananas abtropfen lassen. Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Chinakohl putzen, vierteln und vom Strunk befreien, dann in feine Streifen schneiden. Chilischote halbieren, die Kerne entfernen, waschen, in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden und in heißem Öl goldgelb braten und abkühlen lassen. Zitronensaft, Chili und etwas Ananassaft dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Chinakohl, Zwiebel und Ananas mit der Marinade mischen und den Salat mit Erdnüssen bestreut servieren.



## Schwarzwurzeln in Orangensoße

### Zutaten:

1 Bund Schwarzwurzeln  
3 EL Weißweinessig  
Kräutersalz  
3 Zwiebeln  
2 EL Butter  
3 TL Rohrohrzucker  
150 ml Orangensaft  
(frisch gepresst)  
150 g Crème fraîche  
1 Prise gem. Kümmel  
Rosenpaprika

### Zubereitung

Die Schwarzwurzeln gründlich abbürsten und schälen. Die geschälten Stangen in eine Schüssel mit Wasser und Essig geben, damit sie hell bleiben. Die Schwarzwurzeln in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und mit 400 ml Wasser und Salz zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 20-25 Min. garen. Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die gegarten Schwarzwurzeln abgießen, abtropfen lassen, dabei den Garsud auffangen und 150 ml abmessen. Die Butter in einem weiten Topf zerlassen, die Zwiebeln darin kurz anschwitzen. Schwarzwurzeln dazugeben und mit Zucker bestreuen. Unter Rühren braten, bis die Schwarzwurzeln leicht braun sind. Orangensaft und Garsud angießen und alles zum Kochen bringen. Die Sauce etwas einkochen lassen, dann die Crème fraîche unterrühren. Das Gemüse mit Salz, Rosenpaprika und Kümmel abschmecken und servieren. (Dazu schmeckt Kartoffelpüree oder auch Bulgur.)

„Herbst- und Wintergemüse“, C Schinharl, Seehamer Kochebuch

## Rote Bete-Kartoffel-Gratin

### Zutaten:

600-800g Rote Bete  
800-1000g Kartoffel  
200g Sahne  
3 Knoblauchzehen gepresst  
150g g Käse gerieben  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Die Kartoffel mit Schale 20 Minuten garen, die Rote Bete ebenfalls mit Schale ca. 30 Minuten garen (je nach Größe). Kartoffel und Rote Bete schälen, in dicke Scheiben schneiden und in einer Auflaufform schichten. Sahne, Salz, Pfeffer und Knoblauch verrühren und über das Gemüse geben. Mit Käse bestreuen und bei 200°C im Ofen ca. 25 Minuten backen bis der Käse braun wird.