



## Winterlicher Filderkrautsalat mit gelber Bete

### Zutaten

1 Filderkraut  
50g Walnusskerne  
400g gelbe Bete  
2 Äpfel  
150g Joghurt  
125g Gorgonzola  
2 TL mittelscharfer Senf  
Ca. 60g Zucker  
Salz, Pfeffer und Öl

### Zubereitung

Kohl putzen, waschen, vierteln und fein vom Strunk hobeln. In eine große Schüssel füllen. Mit 1 TL Zucker und 1 TL Salz bestreuen, mit 2-3 EL Essig beträufeln und mit den Händen gut verkneten. Ca. 30min ziehen lassen.

Nüsse grob hacken. 50g Zucker in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze karamellisieren lassen. Von der Herdplatte ziehen und die Nüsse untermengen. Auf einem geölten Backpapier ausstreichen und abkühlen lassen.

Gelbe Bete schälen und grob raspeln. Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und Äpfel würfeln. Für das Dressing Joghurt, Senf und 2 EL Essig verrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Käse zerbröseln. Die karamellisierten Nüsse nochmals grob hacken, falls nötig. Gelbe Bete, Käse, Äpfel und Dressing unter den Kohl mengen.

Zum Servieren die gehackten Walnüsse darüber streuen.

Quelle: [lecker.de](http://lecker.de)

## Original französische Zwiebelsuppe

### Zutaten

600ml Rinderbrühe/Gemüsefond  
60ml Weißwein  
500g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
250g Comté  
1 Baguette  
1/2 TL Salz  
1 Lorbeerblatt  
3 Pfefferkörner schwarz  
1 Nelke  
1 TL Thymian getr.  
1 EL Butterschmalz  
2 EL Mehl  
1 TL Puderzucker

### Zubereitung

Knoblauch und Zwiebel schälen, den Comté Käse reiben. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden, Knoblauch kleinwürfeln.

Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln mit dem Lorbeerblatt und den Gewürzen und 1 TL Puderzucker andünsten, bis sie goldgelb sind und ganz leicht karamellisieren. Das Mehl darüber geben und alles verrühren. Sobald das Mehl Farbe annimmt mit der Brühe ablöschen und den Thymian dazugeben. Die Suppe 25min auf kleiner Flamme kochen lassen und dann erst den Weißwein dazugeben. Nochmals 5-10min köcheln.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Das Baguette in dünne Scheiben schneiden und 5min im Ofen rösten. Die Suppe in feuerfeste Suppentassen füllen. Die Baguettescheiben in die die Suppe legen und großzügig mit dem geriebenen Käse bestreuen. Nochmals ca. 5min im Ofen goldgelb gratinieren.

Quelle: [kochenausliebe.de](http://kochenausliebe.de)



## Schoko-Bananen

### Zutaten Teig

125g Mehl  
1 Msp Backpulver  
65g Margarine/Butter  
50g Zucker  
1 Pck Vanillezucker  
1 Eigelb

### Zum Belegen:

1 Zitrone, unbehandelt  
125g Butter  
125g Puderzucker  
4 Bananen  
200g Halbbitter-Kuvertüre  
4 EL Hagelzucker

### Zubereitung

Aus den Zutaten für den Teig einen Mürbeteig herstellen. Diesen 30min kühlstellen.

Den Teig auf einem bemehlten Brett ausrollen und 8 längliche Plätzchen ausschneiden, die ungefähr der Form der Bananen entsprechen. Die Plätzchen im Ofen bei 160°C ca. 25min backen, bis sie goldbraun sind. Im Anschluss auf einem Küchengitter auskühlen lassen.

Die Zitronenschale abreiben, die Zitrone auspressen. Die Zitronenschale mit der Butter und dem Puderzucker verrühren. Bananen schälen, längs halbieren, sofort mit Zitronensaft beträufeln.

Zitronenbutter auf die Mürbeteigplätzchen verteilen. Je eine Bananenhälfte darauflegen.

Kuvertüre im Wasserbad schmelzen lassen, evtl. etwas Kokosfett dazugeben. Gebäckstücke gleichmäßig damit überziehen.

Die Schoko-Bananen mit Hagelzucker oder gehackten Nüssen bestreuen und trocknen lassen.

Quelle: kochbar.de

## Gebratener Rosenkohl mit Belugalinsen und Sesamdressing

### Zutaten

300g Rosenkohl, geputzt, halbiert  
3 TL Tahin  
Saft einer Zitrone  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 TL Kokosöl  
2 EL getrocknete Cranberries  
6-8 Cherrytomaten  
100ml Gemüsebrühe  
100g Belugalinsen  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Belugalinsen in 400ml kochendem Wasser ca. 20min garen, danach warmstellen.

In eine Schüssel Tahin, Zitronensaft, Olivenöl und frisch gepresster Knoblauch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Brühe zugeben und alles gründlich verrühren.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Rosenkohl zugeben. Ca. 4min braten, dabei vorsichtig wenden. Cranberries dazu, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und kurz mitanbraten.

Die restliche Brühe zugeben und weitere 5min garen.

Zum Servieren den Rosenkohl und Belugalinsen auf einen Teller geben und mit Tahindressing beträufeln.

Quelle: kochenmachtglücklich.de