



Kartoffel-Rettich-Tätschli

Zutaten

500g Kartoffeln mehlig
200g Rettich
1 Zwiebel
1 TL Salz
1 Bund Schnittlauch
3 Eier
2 EL Maisstärke
4 EL Butterschmalz
Pfeffer
Muskatnuss

Zubereitung

Kartoffeln, Rettich und Zwiebeln in eine Schüssel reiben. Salz dazugeben und mischen. Kartoffel-Rettich-Masse in ein Passiertuch geben und gut ausdrücken. Schnittlauch fein schneiden. Eier, Maisstärke und Schnittlauch zur Kartoffelmasse geben und alles mischen. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Butterschmalz in einer Bratpfanne erhitzen. Masse portionsweise bei mittlerer Hitze beidseitig ca. 10 Minuten goldbraun backen. Dazu passt Salat oder Apfelkompott.

Quelle: www.migusto.migros.ch

Überbackener Chicorée

Zutaten

4 EL Butter
4 EL Mehl
600ml Milch
1 Bund Petersilie
4 Chicorée
8 Scheiben Kochschinken
100g Gouda gerieben
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Ofen auf 180Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. 2 EL Butter in einem Topf schmelzen lassen. 2 EL Mehl einrühren und bei mittlerer Hitze unter Rühren 3 Min. anschwitzen. 300ml Milch zugießen, mit einem Schneebesen kräftig unterrühren und bei mittlerer Hitze 5 Min. köcheln lassen.

Von ½ Bund Petersilie die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Petersilie in die Sauce geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Chicorée putzen, längs halbieren und in kochendem Salzwasser 5 Min. vorgaren. Gut abtropfen lassen. Auflaufform fetten. Chicoréehälften mit je 1 Scheibe gekochten Schinken umwickeln und in die Form legen.

Die Sauce über den Chicorée geben und mit 50g geriebenem Gouda bestreuen. Im Backofen 20 Min. goldbraun überbacken.

Quelle: essen-und-trinken.de



Spitzkohlpfanne

Zutaten

1 Zwiebel
1 Spitzkohl
700g Kartoffeln vorw. fest
2 Möhren
1 Stange Porree
2 EL Rapsöl
300ml Gemüsebrühe
1 Bund glatte Petersilie
2 EL Sojasauce
1 TL Currypulver
100g Saure Sahne
Pfeffer schwarz
Salz

Zubereitung

Zwiebel abziehen und würfeln. Spitzkohl vierteln, von Strunk und äußeren Blättern befreien, waschen, etwas trockentupfen und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Möhren schälen, putzen, waschen und in 1,5 cm große Stücke schneiden. Lauchstange längs halbieren, waschen, abtrocknen und in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Rapsöl in einem weiten Topf oder Pfanne erhitzen. Kartoffelwürfel hineingeben und unter Wenden bei mittlerer Hitze etwas 10 Minuten braten, nach 5 Minuten die Möhrenstücke hinzugeben und mitbraten. Anschließend einen weiteren EL Rapsöl dazugeben und das übrige Gemüse etwa 5 Minuten mit anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel weitere 5 Minuten garen.

Petersilie waschen, trocknen, die dicken Stiele entfernen und hacken. Sojasauce, Currypulver und die Hälfte der sauren Sahne in die Pfanne geben, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Ohne Deckel ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Mit der restlichen Sahne und Petersilie bestreut servieren.

Quelle: eatbetter.de

Wirsingnudeln

Zutaten

1 Wirsing
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
50g Walnusskerne
400g Spaghetti
2 EL Olivenöl
200ml Sahne
1 EL Zitronensaft
½ TL gemahlen
4 EL geriebener Parmesan
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Wirsing waschen, putzen, vierteln und den Strunk herauschneiden. Wirsing in ca. 1,5 cm Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen und hacken. Walnusskerne in einer weiten Pfanne ohne Öl rösten, etwas abkühlen lassen und grob hacken. Spaghetti nach Anweisung kochen, beim Abgießen 150ml Kochwasser auffangen.

Olivenöl in derselben Pfanne erhitzen, Wirsing hineingeben, unter wenden braten bis er zusammenfällt, Zwiebelwürfel und Knoblauch dazugeben, 2-3 Min. mitbraten. Bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel ca. 5 Min. köcheln lassen.

Spaghetti unterheben und mit Zitronensaft und Muskatnuss abschmecken. Auf Teller anrichten und mit gehackten Nüssen und Parmesan bestreuen.

Quelle: eatbetter.de