



## Power-Winter-Salat mit Avocado Dressing

### Zutaten

½ Radicchio  
½ grüner Salat  
½ Glas Kidneybohnen  
½ Kichererbsen  
2 Möhren (fein gehobelt)  
½ Gurke (kleine Würfel)  
1 Tomate (kleine Würfel)  
1 Paprika (kleine Würfel)  
Sprossen  
1 Avocado  
3-4 EL Olivenöl  
2-3 EL Essig  
1 Knoblauchzehe  
½ Zitrone  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Den Salat, das Gemüse und die Sprossen waschen. Salat schneiden oder klein rupfen. Gemüse wie links beschrieben zerkleinern. Kidneybohnen und Kichererbsen abtropfen. Gemüse, Salat und Sprossen alles in eine große Schüssel geben und vermengen.

Für das Dressing das Fleisch der Avocado in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Das Olivenöl, den Essig, den Knoblauch (zerdrückt), Saft einer halben Zitrone dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing über den Salat geben und alles gut vermischen.

Wer im Moment nicht ganz ohne etwas Warmes auskommt, kann z.B. Couscous und Fenchelgemüse dazu servieren.

Quelle: eat-this.org

## Mangold-Nudeln

### Zutaten

400g Spaghetti  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Chilischote oder Chiliflocken nach Geschmack  
200g kleine Tomaten  
500g Mangold  
3 EL Pinienkerne  
2 EL Rapsöl  
2 TL Currypulver  
2 TL Speisestärke  
200ml Sahne  
Pfeffer, Salz

### Zubereitung

Spaghetti nach Packungsanweisung aufsetzen und kochen. Etwas Nudelwasser abfangen. In der Zwischenzeit Zwiebel abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen und hacken. Chilischote waschen, längs halbieren, die Kerne und den Stielansatz entfernen und fein würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Mangold waschen und putzen. Die Blätter in 2cm breite Streifen, die Stiele in ca. 1,5cm breite Stücke schneiden.

Beim Abgießen der Nudeln 150ml Kochwasser auffangen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Mangold-Stiele, Zwiebelwürfel, Chilischote und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze etwa 3-4 Minuten braten, dabei mit etwas Salz würzen. Currypulver dazugeben, kurz mitbraten und mit etwas Nudelwasser ablöschen. Mangold und Tomaten in die Pfanne geben und unterrühren. Speisestärke mit der Sahne glattrühren. Hitze erhöhen und die Kochsahne in das köchelnde Gemüse einrühren, anschließend die Nudeln unterheben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Auf Teller verteilen und mit Pinienkernen bestreuen

Quelle: eatbetter.de



## Mangold-Möhren-Pfanne

### Zutaten

600g Kartoffeln  
100g Tomaten (getrocknet)  
2 rote Zwiebeln  
400g Möhren  
600g Mangold  
1 EL Butterschmalz  
100ml Gemüsebrühe  
2 EL Öl  
125g Schmand  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und mit Schale kochen. Abgießen, noch heiß pellen und längs vierteln.

Die eingelegten Tomaten abtropfen lassen, das Öl auffangen. Die Zwiebeln pellen und würfeln. Möhren putzen, schälen und schräg in 5mm dicke Scheiben schneiden. Mangold putzen. Die Mangoldstiele keilförmig aus den Blättern schneiden und quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Blätter quer in breite Streifen schneiden. Die Tomaten würfeln.

Butterschmalz im Topf erhitzen. Zwiebel und Möhrenscheiben darin unter Wenden 2 Min dünsten. Die Mangoldstiele zugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Gemüsebrühe zugeben und das Gemüse zugedeckt bei kleiner Hitze 5 Min dünsten.

Das Tomatenöl mit dem Öl mischen, ca. 4 EL. Die Ölmischung in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelviertel bei mittlerer Hitze darin braun und knusprig braten.

Mangoldblätter unter die Möhren heben und zugedeckt 5 Min dünsten. Den Schmand unterheben und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Tomatenwürfel unter die Kartoffeln heben, kurz erhitzen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln mit dem Mangold-Möhren Gemüse servieren.

Quelle: [essen-und-trinken.de](http://essen-und-trinken.de)

## Krautwickel aus Filderkraut

### Zutaten

8 Blatt Filderkraut  
350g Hackfleisch  
1 Ei  
3 Zwiebeln gehackt  
1 TL Senf  
½ Tomatenketchup  
1/2l Gemüsebrühe  
1 EL Mehl  
1 El Wasser  
2 EL Rapsöl  
Etwas: Salz, Pfeffer schwarz,  
Paprika süß, Paniermehl, weißes  
Garn

### Zubereitung

Krautblätter mit heißem Wasser übergießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Stiele weichklopfen. Hackfleisch in eine Schüssel geben, 1 Zwiebel, Ei, Senf, Ketchup, Salz, Pfeffer und Paprika zugeben, vermengen und Paniermehl unterarbeiten.

Je zwei Kohlblätter übereinanderlegen und je ein Viertel der Hackmasse auf die Blätter geben, Kohlblätter seitlich einschlagen und dann aufwickeln. Mit Garn unwickeln, so dass die Wickel nicht mehr aufgehen. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Wickel darin schmoren. Restliche Zwiebeln hinzugeben und schmoren. Mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, Brühe aufkochen und bei geschlossenem Deckel ca. 20. Min köcheln lassen.

Mehl und Wasser anrühren und die Soße damit leicht binden. Vor dem Servieren den Faden entfernen.

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