



Grünkohllasagne

Zutaten:

500 g Grünkohl
1 Zwiebel
1 EL Öl
1 Becher Sahne
Salz . Pfeffer
2 Dosen Tomatenstücke
1 Knoblauchzehe
150 Gramm Lasagne
geriebener Räucher-Tofu o.
Kochschinken
50 g Sonnenblumenkerne
100 g Emmentaler gerieben

Zubereitung

Grünkohl waschen, abtropfen und in Stücke schneiden. Zwiebel würfeln und in etwas Öl anbraten. Den Grünkohl hinzugeben und mit 120ml Sahne ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Brühe und Muskat würzen. Deckel aufsetzen und Grünkohl 5-7 Minuten kochen. In eine Auflaufform den Boden mit den Tomatenstücken bedecken und die erste Schicht Lasagneplatten einlegen. Darauf die Hälfte Grünkohl und eine Lage Schinken oder Räuchertofu (gerieben) geben. Nochmals Tomaten, Lasagneplatten und Grünkohl schichten und mit einer Schicht Lasagneplatten enden. Darauf den Rest Sahne sowie die Sonnenblumenkerne und den Käse geben und ca. 40 Minuten im Ofen backen.

Brigitte.de

Gebratener Grünkohl mit Eiern und Senfsoße

Zutaten:

500g Grünkohl
2 Knoblauchzehen
800g Kartoffel
3 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1EL Mehl
400ml Gemüsebrühe
150g Creme Fraiche
1EL körniger Senf
1 EL mittelscharfer Senf
2TL Honig
8 Eier aus dem Hühnermobil.

Zubereitung

Den Grünkohl waschen, abtropfen und die Blätter von dem Mittelstrunk ab und klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und zerdrücken. Die Kartoffel schälen und in Salzwasser gar kochen. Inzwischen Mehl und 1EL Butterschmalz verkneten. Gemüsebrühe aufkochen und die Mehl-Buttermischung mit dem Schneebesen kräftig einrühren, 5 Min. köcheln, Senf, Creme Fraiche und Honig dazu geben und mit Stabmixer pürieren.
Die Eier 6 Minuten wachweich kochen, abschrecken, pellen und halbieren.
Rest Butterschmalz in großer Pfanne erhitzen und Grünkohl mit Knoblauch anbraten, 100ml Wasser dazu geben und mit Deckel 2-3 Minuten köcheln.
Grünkohl mit Kartoffeln, Eiern und Senfsoße auf Tellern anrichten und servieren.



Sellerie-Prosecco-Suppe

Zutaten:

1 Knollensellerie
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
1 Apfel
1 TL getr. Majoran
2 EL Rapsöl
Kräutersalz
Pfeffer
200 ml Prosecco
1/4 l Apfelsaft
1/2 l Gemüsebrühe
100 g Crème fraîche
Muskatnuss
Cayennepfeffer
20 g Butter
2 EL Ahornsirup

Zubereitung

Den Sellerie schälen, waschen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone auspressen. Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Diese mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Zwiebelwürfel und Knoblauch in Öl glasig anschwitzen, den Sellerie dazugeben, kurz mit anschwitzen und alles salzen und pfeffern. Das Gemüse mit 150 ml Prosecco, dem Apfelsaft und ¼ l Gemüsebrühe ablöschen. Suppe aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. kochen lassen, bis der Sellerie weich ist. Crème fraîche dazugeben und die Suppe pürieren. Von der restlichen Gemüsebrühe so viel hinzufügen, dass eine cremige Suppe entsteht. Mit Muskatnuss, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe evtl. durch ein Sieb geben und noch einmal aufkochen lassen. Die Apfelstücke in einer Pfanne mit Butter und dem Ahornsirup kurz anbraten. Den restlichen Prosecco und getr. Majoran zur Suppe geben. Die Suppe auf Tellern mit den Apfelstückchen servieren.

Alfredissimo „Gemüse“

Fenchel-Möhren-Gemüse

Zutaten:

1 Knoblauchzehe
1 Fenchelknolle
300 g Möhren
3 El Olivenöl
1 TL Honig
1 TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale
100 ml Orangensaft
Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer

Zubereitung

Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden. Fenchelknolle putzen, das Grün beiseitelegen. Die Knolle halbieren, den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Die Hälften in dünne Streifen schneiden. 300 g Möhren schälen und in schräge dünne Scheiben schneiden. Fenchel, Möhren und Knoblauchscheiben in 3 El heißem Olivenöl andünsten. 1 TL Honig, 1 TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale und 100 ml Orangensaft zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 8–10 Min. köcheln lassen. Fenchelgrün hacken und über das Gemüse streuen.

Essen&Trinken