



## Pasta mit Wirsing, Haselnüssen und Parmesan-Thymian-Sauce

### Zutaten

500g Wirsing  
300g Tagliatelle-Nudeln  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
250ml Weißwein trocken  
300ml Schlagsahne  
3 Stiele Thymian  
80g Parmesan, fein gerieben  
50g Haselnusskerne, geröstet  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss, frisch gerieben

### Zubereitung

Wirsing putzen, vierteln, den harten Strunk entfernen und in Streifen schneiden (so dick wie die Pasta).  
Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit Wirsingstreifen zugeben und mit garen.  
Für die Sauce Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Weißwein zugießen, aufkochen und um die Hälfte einkochen lassen. Sahne zugießen und 5 Min bei milder Hitze kochen lassen.  
Nudeln und Wirsing abgießen, dabei ca. 150ml Nudelwasser auffangen. Thymianblättchen von den Stielen abzupfen, zusammen mit der Hälfte des Nudelwassers und der Hälfte des Parmesans zur Sauce geben. Mit Pfeffer und Muskat würzen. Die Nudeln und den Wirsing untermischen (bei Bedarf noch etwas mehr Nudelwasser zugeben). Haselnüsse grob hacken und mit der Pasta auf die Teller verteilen. Mit restlichem Parmesan bestreuen und servieren.

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

## Radieschenaufstrich

### Zutaten

200g Topfen/Quark  
200g Radieschen  
1 Bund Schnittlauch  
1 Spritzer Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung

Topfen/Quark in eine größere Schüssel geben und mit dem Schneebesen glattrühren. Ein Spritzer Zitronensaft untermischen.  
Die frischen Radieschen vom Grün befreien und gründlich waschen. Auf einem Küchenhobel werden sie als nächstes fein gerieben und anschließend das Wasser mit den Händen etwas ausgedrückt.  
Auch der Schnittlauch wird gewaschen und in feine Röllchen geschnitten. Das ganze Geschnittene dann mit dem Topfen/Quark gut verrühren.  
Zum Schluss den Aufstrich nur noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: [gutekueche.at](http://gutekueche.at)



## Chinakohlsalat mit Mie-Nudeln

### Zutaten

200g Mie-Nudeln  
1 Chinakohl  
4 Stck Frühlingszwiebeln  
0,5 TL Salz  
0,5 TL Pfeffer schwarz, frisch gem.  
100g Erdnüsse, geröstet

50ml Balsamico Essig weiß  
50ml Rapsöl  
30g Rohrzucker, brauner Zucker  
30ml Sojasauce

### Zubereitung

Die Mie-Nudeln zerbrechen und in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen und ca. 2 Min ziehen lassen. Danach abgießen und die Nudeln gut abtropfen lassen. Den Chinakohl putzen, der Länge nach halbieren, den Strunk entfernen, Chinakohl quer in Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebelstreifen zusammen mit dem Chinakohl und den Mie-Nudeln in eine große Schüssel geben. Den Balsamico Essig mit dem Rapsöl, dem Rohrzucker und der Sojasauce in eine Pfanne geben, erhitzen und 1 Minute aufkochen. Danach das heiße Dressing über den Salat geben. Alles gut vermengen und 30 Min ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Erdnüssen bestreuen.

Quelle: gutekueche.de

## 20-Minuten Kohlrabi-Pommes

### Zutaten

2 Kohlrabis  
1 EL Öl (hoch erhitzbar)  
2 EL Cajun Gewürzmischung  
2 EL Dinkelvollkornmehl  
Meer- oder Steinsalz nach Geschmack

### Für die Mayo

2 EL weißes Mandelmus  
3 EL Wasser  
2 EL natives Olivenöl  
1 TL Senf  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Apfelessig  
1 TL Ahornsirup od. Honig  
Meer- oder Steinsalz und Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung

Den Kohlrabi schälen und in Streifen schneiden. Die Kohlrabistreifen mit allen Zutaten, außer dem Salz, in einer Schüssel vermengen. Den Backofen auf 200° Umluft vorheizen. Den Kohlrabi auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und dabei darauf achten, dass sich die Streifen nicht berühren. Die Pommes für 10 Min backen. Dann einmal wenden und noch einmal 5-10 Minuten backen. Während die Pommes im Ofen sind, alle Zutaten für die Mayo mit einem Schneebesen verrühren und abschmecken. Die Pommes nach dem Backen salzen und mit der Mayo servieren.

Cajun Gewürzmischung: 1 EL Paprikapulver edelsüß, 1 TL Thymian, ¼ TL Cayennepfeffer, 1 TL Majoran und ¼ TL schwarzer Pfeffer

Quelle: heavenlylynhealthy.de