



## Winterliche Pasta mit geröstetem Rosenkohl, Preiselbeeren und Parmesan

### Zutaten

200g (Vollkorn)Spaghetti  
250g Rosenkohl  
1 EL Preiselbeeren & mehr zum  
Servieren  
5 EL Semmelbrösel  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Petersilie fein gehackt  
½ Orange  
2 EL Schmand  
1 EL ger. Parmesan & mehr zum  
Servieren  
Olivenöl  
Pfeffer & Salz

### Zubereitung

Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Den Rosenkohl säubern und vierteln, in eine flache Ofenform füllen. Ca. 2 EL Olivenöl sowie 1 EL Preiselbeeren und etwas Salz dazugeben und alles gut vermengen. Den Rosenkohl für 15 Min auf mittlerer Schiene im Ofen rösten. Die Pasta nach Anweisung kochen.

In der Zwischenzeit die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Beide mit ein wenig Salz in einer kleinen Pfanne mit etwas Olivenöl auf mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Petersilie fein hacken, die Orange waschen. Semmelbrösel, Petersilie und Orangenabrieb in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren alles ca. 5 Min anrösten bis die Brösel goldbraun sind. Die Pfanne beiseitestellen. Die Pasta abgießen, dabei etwas Kochflüssigkeit auffangen. Schmand mit dem grob geriebenen Parmesan verrühren, leicht salzen und pfeffern.

Spaghetti zurück in den Topf geben, den Rosenkohl, die Semmelbröselmischung und etwas Kochflüssigkeit, sowie den Saft der halben Orange (nach Geschmack mehr oder weniger) dazugeben. Alles gut vermengen, nach Bedarf weitere Kochflüssigkeit sowie etwas Olivenöl zugeben – die Pasta sollte schon glänzend und nicht zu trocken sein.

Pasta auf Tellern verteilen und die Schmand-Parmesan-Creme löffelweise darauf verteilen. Mit weiterem, fein geriebenen Parmesan, zusätzlichen Preiselbeeren (wenn gewünscht) und mit Petersilie bestreuen.

Quelle: stilettoandsprouts.de

## Rote Bete Salat

### Zutaten

50g Walnüsse  
500g rote Bete, gegart, geschält  
150g Feta  
Basilikum  
Schwarzer Pfeffer  
  
3 EL Balsamico Bianco, 1 TL Senf,  
2 TL Ahornsirup, Salz, 5 EL Oliven-  
öl

### Zubereitung

Walnüsse grob zerkleinern. Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und auf einen großen Teller geben. Für das Dressing Balsamico, Senf und Ahornsirup verrühren. Dann das Olivenöl unterrühren und alles mit Salz würzen. Das Dressing über die Rote Bete geben. Alles mit Feta, Walnüssen und Basilikum garnieren und mit Pfeffer würzen.

Quelle: gaumenfreundin.de



## **Selleriepfanne mit Kürbis und Kichererbsen**

### Zutaten

400g Knollensellerie  
100g Kürbis  
100g Brokkoli  
100g Paprika gelb  
75g Kartoffel  
2 EL Olivenöl  
2 Lorbeerblätter  
1 TL Thymian getr.  
1 ½ TL Salz  
½ TL Schwarzer Pfeffer  
2 Zehen Knoblauch  
1 Jalapeno  
150g gekochte Kichererbsen  
½ Avocado  
1 Zitrone  
1 Schalotte

### Zubereitung

Gemüse in 1,5 cm große Würfel schneiden. Öl in eine heiße Pfanne geben, Sellerie, Kürbis und Kartoffelwürfel bei hoher Hitze 4 Min anbraten. Lorbeerblatt und Thymian unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Jalapeno/Chilischote fein hacken. Zusammen mit Paprika, Brokkoliröschen und Kichererbsen zum Gemüse geben, weitere 4 Min bei mittlerer bis hoher Hitze schmoren. Mit 125ml Wasser ablöschen, Deckel auflegen und bei mittlerer bis hoher Hitze 10 Min schmoren lassen. Avocado würfeln, Schalotte in feine Ringe, Zitrone in Spalten schneiden. Selleriepfanne mit Avocadowürfeln und Schalotten toppen und mit Zitronenspalten servieren. Dazu eine scharfe Sauce nach Geschmack.

Quelle: eat-this.org

## **Karotten-Tatar mit gebackenem Schafskäse**

### Zutaten

400g Karotten  
15g Rosinen  
75g Frühlingszwiebeln  
30g Creme fraiche  
1 Ei  
15ml Zitronensaft  
0,5g Currypulver  
15ml Worcestersauce  
1 Topf Basilikum  
Olivenöl  
Panko oder Semmelbrösel  
100g Schafskäse  
Italienische Kräuter  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Karotten und Frühlingszwiebeln putzen. Karotten reiben, Rosinen, Frühlingszwiebeln und Basilikum fein hacken, dabei etwas Basilikum für die Deko beiseitelegen. Alle Zutaten in einer Schüssel mit Ei, Creme fraiche, Zitronensaft, Currypulver und Worcestersauce. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Schafskäse Taler ausstechen, mit Öl einreiben, würzen und leicht in Pankomehl/Semmelbröseln wälzen. In einer Pfanne mit Öl goldgelb ausbacken.

Die Zutaten für das Dressing vermischen und über das Tatar träufeln. Etwas Dressing in einer extra Schale dazu servieren. Das Tatar mit einem Servierring auf Tellern anrichten. Die Schafskäse-Taler darauf setzen und nach Belieben mit Kräutern oder kleinen Möhrenspalten servieren.

Quelle: ndr.de

### Dressing:

100ml Olivenöl, 75ml Balsamico-Essig, 1 TL Senf, 1 EL Honig, Salz, Pfeffer