



Chinakohl-Gemüse-Pfanne

Zutaten

500g Chinakohl
400g Glasnudeln
½ Stange Porree
4 St Frühlingszwiebeln
1 Möhre
1 kleines Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 Chili
2 EL Kokosöl
2 TL Sesamöl
1 Limette
2 EL Reisessig
100ml Sojasauce
150ml Austernsauce
1 EL Sesam
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Chili fein hacken.
Limettenschale abreiben und Saft auspressen. Chinakohl, Lauch und Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden. Karotten schälen und in Stifte schneiden.
Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Chili im Kokosöl scharf anbraten. Chinakohl, Lauch und Karotte zugeben und mit anbraten. Mit Sojasauce, Pilzsauce, Reisessig, Sesamöl und Limettensaft ablöschen und köcheln lassen. Währenddessen Glasnudeln nach Packungsanleitung kochen. Abgießen und zur Gemüsepfanne zugeben.
Mit Limettenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Das fertige Gericht mit Sesam garnieren.

Quelle: sevencooks.com

Kohlrabi-Tatar mit Zitronenhonig und Ziegenkäse

Zutaten

1-2 Kohlrabi
2 Schalotten
4 EL Distelöl
1-2 EL Weißweinessig
1 Zitrone
50g Honig
8 hauchdünne Scheiben Weißbrot
8 Scheiben Ziegenfrischkäse
Kresse & Sprossen zum Garnieren
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Jungzwiebeln in sehr feine Ringe schneiden.
Kohlrabi und Jungzwiebeln mit Distelöl, Weißweinessig, Salz und Pfeffer marinieren.
Von der Zitrone nur die gelbe Schale abschälen und in sehr feine Streifen schneiden.
Honig erhitzen, Zitronenstreifen zugeben und einmal aufkochen lassen. Anschließend beiseitestellen und warm abkühlen lassen. Weißbrotscheiben knusprig tosten.
Kohlrabi-Tatar auf Teller verteilen. Je eine Scheibe Ziegenkäse in die Mitte setzen und mit Zitronenhonig überziehen. Je eine Scheibe Röstbrot auf die Teller setzen und mit Kresse und Sprossen garnieren.

Quelle: servus.com



Rote Bete Couscous Salat

Zutaten

500g rote Bete
100g Couscous
200ml Wasser
50g Feldsalat
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
100g Feta
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Rote Bete als ganz Knolle in einem Topf mit Wasser übergießen, bis diese vollständig bedeckt sind. Das Wasser zum Kochen bringen. Die Rote Bete je nach Größe 30-50min leicht köcheln, bis sie gar sind.

Den Couscous in 200 ml Wasser kurz aufkochen und quellen lassen. Die geschälte Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Den Feldsalat waschen und von Wurzeln befreien. Feta ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen zerdrücken und mit dem Olivenöl vermischen.

Alles Kleingeschnittene in eine Schüssel geben und mit dem Knoblauch-Öl-Gemisch vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt Fisch.

Quelle: azafran.de

Einfacher Ofen-Blumenkohl

Zutaten

1 Blumenkohl
0,5l Gemüsebrühe
1 Dose Tomaten gehackt (450ml)
1 EL Paprika edelsüß
Salz und Pfeffer
100g geriebener Käse
100ml Sahne

Zubereitung

Blumenkohl vierteln und Strunk herausschneiden. Die Blumenkohl-Viertel für circa 10-15 in Gemüsebrühe dämpfen und sehr bissfest garen. Passende Auflauf-Form fetten, Tomaten auf den Boden der Form gießen und Blumenkohlstücke darauf verteilen und etwas würzen.

Jetzt noch die Sahne mit dem Käse mischen, wieder etwas würzen und darüber gießen.

Bei 220 °C Umluft für circa 15 Minuten gratinieren.

Quelle: kochtrotz.de