



## Rotkohl-Steaks mit Misobutter & Knoblauchchips

### Zutaten

#### **Chips**

6 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

1 Prise Meersalz

#### **Rotkohl Steaks**

2 Köpfe Rotkohl

2 EL Olivenöl

1 EL dunkle Misopaste

1 EL Butter (od. vegane Altern.)

150ml Weißwein

#### **Außerdem**

1 Handvoll Sprossen

Meersalz

### Zubereitung

Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Öl in einen kleinen Topf geben und über mittlerer bis hoher Hitze 5 Minuten frittieren, bis die Scheiben goldbraun sind. Aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Anschließend mit Salz würzen. Öl beiseitestellen und aufbewahren.

Aus der Mitte der Rotkohl-Köpfe 2,5 – 3 cm dicke Scheiben schneiden. Die äußeren Blätter mit Hilfe von Zahnstochern oder Kochgarn fixieren. Mit dem übrigen Knoblauch-Öl einreiben und mindestens 30 Minuten und bis zu 2 Tage marinieren lassen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Misopaste und vegane Butter glattrühren. Öl in eine heiße Gusseisenpfanne (oder eine andere feuerfeste Pfanne) geben und die Rotkohl-Steaks bei hoher Hitze 4 Minuten pro Seite scharf anbraten.

Mit Weißwein ablöschen, Steaks mit Misobutter bestreichen und anschließend in der Pfanne im Backofen 15-20 Minuten schmoren lassen.

Mit Sprossen und Knoblauchchips toppen und auf Selleriepüree servieren.

Quelle: eat-this.org

## Gefüllte Süßkartoffeln

### Zutaten

4 Süßkartoffeln

4 EL Olivenöl

Salz

1 Zwiebel

1 Apfel

1 EL Zitronensaft

200g Grünkohl (bereits gegart)

Pfeffer

1 TL Currypulver

100ml Gemüsebrühe

100g Frischkäse

100g Feta

40g Haselnusskerne gehackt

### Zubereitung

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Süßkartoffeln gründlich waschen, rundherum mit 2 EL Öl einreiben, salzen und auf ein Blech setzen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene je nach Größe 45–50 Min. garen.

Zwiebel fein würfeln. Apfel in Scheiben vom Kerngehäuse schneiden, fein würfeln und sofort mit Zitronensaft mischen. Zwiebeln und Grünkohl in 2 EL heißem Öl andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Brühe zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 15 Min. köcheln lassen. Apfelmwürfel und Frischkäse nach 10 Min. zugeben. Frischkäse unterrühren und würzig abschmecken.

Gegarte Süßkartoffeln längs einschneiden und leicht auseinanderdrücken. Mit der Grünkohlmischung füllen. Feta zerbröseln und mit den Nüssen darüberstreuen. Im heißen Ofen auf der 2. Schiene von oben 8–10 Min. überbacken.

Quelle: essen-und-trinken.de



## Knusprige Kürbis-Bratlinge mit Feta-Dip

### Zutaten

½ Hokkaido Kürbis (ca. 600g)  
3 große Möhren  
4 Lauchzwiebeln  
½ Bd Koriander (evtl.)  
50g Weizen- oder Kichererbsen-Mehl  
2 Eier  
Salz, Pfeffer  
Ger. Muskatnuss  
100ml Öl  
+ 3 EL Öl  
150g Feldsalat  
2 EL Weißweinessig  
Saft von ½ Zitrone  
150g Sahnejoghurt  
100g Feta

### Zubereitung

Kürbis putzen und Kerngehäuse entfernen. Möhren putzen und schälen. Beides grob raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen, trocken schütteln und in dünne Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und mit samt Stielen fein hacken. Kürbis putzen und Kerngehäuse entfernen. Möhren putzen und schälen. Beides grob raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen, trocken schütteln und in dünne Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und mit samt Stielen fein hacken. Salat putzen, waschen und trockenschleudern. In einer Schüssel Essig und Zitronensaft verrühren. Restliches Öl in dünnem Strahl darunter schlagen. In einer weiteren Schüssel Joghurt glattrühren. Feta hineinbröseln, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbis-Bratlinge und Salat auf Tellern anrichten und mit je einem Klecks Feta-Joghurtdip servieren.

Quelle: lecker.de

## Asiatischer Gurkensalat

### Zutaten

1 Salatgurke  
1 Knoblauchzehe  
1 Frühlingszwiebel  
1 kleine Zwiebel  
2 EL Helle Sojasauce  
2 TL Rote Chiliflocken  
1 TL Kokosblütenzucker  
2 TL geröstetes Sesamöl  
1 TL gerösteter Sesam

### Zubereitung

Gurke waschen, nach Belieben längs halbieren, dann schräg in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben, Sojasauce, Chiliflocken, Kokosblütenzucker und Sesamöl hinzufügen, vermischen und mit Sesam bestreuen.

Quelle: asiastreetfood.com