



Chinakohlrouladen (4 Portionen)

Zutaten

1 Chinakohl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
75g Aprikosen, getrocknet
1 Bund Petersilie
½ Bund Basilikum bzw. 1 TL getr.
500g Rinderhack vom Hof
1 Ei
2 EL Semmelbrösel
Salz
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahl.
2 TL Ras el-Hanout
300ml Gemüsebrühe
150g Schlagsahne
2 Blätter Lorbeer
2 TL Speisestärke

Zubereitung

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Vom Chinakohl den Strunk abschneiden und 12 große, äußere Blätter ablösen. Die Blätter 1–2 Minuten im Salzwasser angaren, in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Vom übrigen Chinakohl 200 g ab- und in dünne Streifen schneiden (restlichen Chinakohl anderweitig verwenden). Zwiebel und Knoblauchzehen sehr fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, darin Zwiebeln, Knoblauch und Kohlstreifen kurz andünsten. Getrocknete Aprikosen fein würfeln. Die Blätter von Petersilie und Basilikum fein hacken. 2 EL Petersilie beiseitestellen. Rinderhack mit der Chinakohl-Mischung, Aprikosen, Kräutern, Ei, Semmelbröseln, Salz, Pfeffer und Ras el Hanout in einer Schüssel gut vermengen und abschmecken. Die Kohlblätter trocken tupfen, mit der Wölbung nach oben auf die Arbeitsfläche legen und die Blattrippen der Blätter glatt schneiden. Blätter umdrehen und je einen gehäuften Esslöffel der Hackfleischmasse darauf geben, die Ränder des Kohls über der Füllung zusammenschlagen, dann aufrollen und mit Zahnstochern fixieren. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. 1 EL Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Die Rouladen darin ca. 2 Minuten rundherum hellbraun anbraten, Gemüsebrühe, Schlagsahne und Lorbeerblätter dazugeben und kurz aufkochen. Kohlrouladen in den Ofen schieben und 20 Minuten schmoren, dann Rouladen aus der Sauce nehmen und die Sauce aufkochen lassen. Speisestärke mit 6 EL kaltem Wasser verrühren, in die Sauce rühren und 1 Minute köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrouladen in den Bräter zurücklegen und mit übriger Petersilie bestreut servieren.

Quelle: livingathome.de

Ziegenkäse mit Roter Bete und Pistazienkrokant (2 Portionen)

Zutaten

30g Feldsalat
2 Rote Bete (gegart & geschält)
40g Zucker
1 EL Pistazienkerne
1 TL Koriandersaat
1 Limette
Salz, Pfeffer
5 EL Olivenöl
Ziegenrolle

Zubereitung

Salat putzen und waschen. 2 EL Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Pistazien zugeben und unterrühren. Masse auf Backpapier geben und auskühlen lassen. Koriander in Pfanne anrösten und im Mörser fein zerdrücken. 1 TL gerieben Limettenschale und 2 EL Limettensaft mit Salz, Pfeffer, restlichem Zucker und Öl mischen. Rote Bete in dünne Scheiben schneiden, mit Salat und Ziegenkäse auf Tellern anrichten, mit Vinaigrette beträufeln. Pistazienkrokant hacken und über den Salat streuen.

Quelle: livingathome.de



Schupfnudelaufbau mit Wirsing und Porree (4 Portionen)

Zutaten

500g Schupfnudeln
300g Porree
300g Wirsing
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
1 TL Salz
1 Msp Muskat
¼ TL Paprikapulver
1 EL Mehl
250ml Sahne
250ml Gemüsebrühe
1 ½ TL Senf
1 EL Hefeflocken
½ TL schwarzer Pfeffer
75g Reibekäse
3 EL Röstzwiebeln
1 EL Schnittlauch

Zubereitung

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

1 EL Öl in eine heiße Pfanne geben. Schupfnudeln bei mittlerer bis hoher Hitze 5-6 Minuten goldbraun anbraten. Nicht zu häufig umrühren.

Währenddessen Lauch gut putzen, längs halbieren und in etwa 1 ½ cm dicke Halbringe schneiden. Wirsing in 1 cm breite Streifen schneiden, Knoblauch hacken.

Schupfnudeln aus der Pfanne in eine Auflaufform mit den Maßen 20 x 30 cm umfüllen.

Restliches Öl in eine heiße, beschichtete Pfanne geben. Gemüse bei mittlerer Hitze 5 Minuten anschwitzen. Mit Salz, Muskat und Paprikapulver würzen und braten, bis das Gemüse etwas zusammengefallen ist. Mehl über das Gemüsestäuben und unter Rühren 1-2 Minuten rösten.

Mit Sahne und Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Mit Senf, Hefeflocken und Pfeffer abschmecken und 1-2 Minuten leicht einköcheln lassen.

Gemüse zu den Schupfnudeln geben, gut vermengen und veganen Reibekäse über dem Auflauf verteilen. 15 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen, Röstzwiebeln großzügig auf der Käseschicht verteilen und weitere 5 Minuten fertig backen.

Mit fein gehacktem Schnittlauch getoppt servieren.

Quelle: eat-this.org

Brokkoli-Feta-Suppe (3 Portionen)

Zutaten

450g Brokkoli
250g Kartoffeln
2 EL Butter
1l Gemüsebrühe
100g Feta
150ml Milch
4 EL Schlagsahne
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Brokkoliröschen vom Strunk schneiden, je nach Größe halbieren, dann abspülen. Den restlichen Strunk großzügig schälen und klein würfeln. Kartoffeln schälen, abspülen und ebenfalls würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen, Brokkoli und Kartoffeln darin andünsten. Brühe zugießen, aufkochen. Bei kleiner Hitze etwa 12 Minuten ohne Deckel kochen lassen.

Feta zerbröseln. 2 EL Brokkoliröschen aus der Brühe nehmen, beiseitestellen. Milch dazugießen, kurz erhitzen. Suppe vom Herd nehmen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Dann Sahne und die Hälfte vom Feta unterrühren.

Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten und mit den restlichen Brokkoliröschen und Feta bestreuen. Sofort servieren.

Quelle: brigitte.de