



Palmkohl mit Trauben auf Fetacreme (2 Portionen)

Zutaten

300g Palmkohl
1 kl. rote Zwiebel
100g rote Trauben, kernlos
3 EL Olivenöl
1 TL Apfelessig
Salz & Pfeffer
1 kl. Knoblauchzehe
100g Feta
100g Joghurt
1 Msp getr. Thymian
1 Prise Chiliflocken
2 EL Pistazienkerne

Zubereitung

Kohl putzen, waschen, Blätter von den harten Stielen entfernen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und eine Hälfte in Streifen schneiden. Trauben waschen und von der Rispe zupfen.
1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Trauben darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Kohl zugeben und weitere 5 Minuten garen. Mit Apfelessig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Währenddessen Knoblauch schälen und klein schneiden. Restliche Zwiebel, Feta, Joghurt, Knoblauch mit Thymian und Chiliflocken pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Pistazienkerne hacken. Fetacreme auf einem tiefen Teller verteilen und Kohl darauf anrichten. Mit den Kernen und restlichem Olivenöl toppen.

Rezept: uloopmagazin.de

Karotten-Süßkartoffel-Tajine mit Fenchel und Weißkraut (4 Portionen)

Zutaten

3 Zwiebeln
3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian
1 TL Harissa
1 ½ Meersalz
1 TL schwarzer Pfeffer
1 TL Kreuzkümmel, gem.
200g Kartoffel
1 Möhre
125g Süßkartoffel
200g Fenchel
200g Kichererbsen, getr.
200g Weißkraut
1 Orange, Saft, gepresst

4 EL Joghurt
½ Orange, in Spalten
½ Petersilie

Zubereitung

Zwei Zwiebeln in feine Streifen schneiden, die übrige grob hacken. Knoblauch fein hacken, Thymianblätter zupfen.
Zwiebeln, Knoblauch, Thymian, Harissa, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel auf dem Boden der Tajine verteilen und Olivenöl darüber geben.
Kartoffeln, Karotte, Süßkartoffel und Fenchel in 2 cm dicke Spalten schneiden, Weißkraut grob hacken.
Nach und nach Kichererbsen und Gemüse in die Tajine schichten und vorsichtig mit Orangensaft und 200ml Wasser aufgießen.
Deckel auflegen, aufkochen lassen und anschließend bei mittlerer Hitze 45 Minuten köcheln lassen. Hin und wieder nachsehen, ob noch genügend Flüssigkeit im Topf ist, notfalls mit 50 ml Wasser aufgießen.
Mit Salz abschmecken und mit Sojajoghurt, Orangenscheiben und frisch gehackter Petersilie servieren.
Die Tajine kann natürlich auch in einem Bräter oder Topf zubereitet werden.

Rezept: eat-this.org



Veganes Champignon-Lauch-Gulasch (4 Portionen)

Zutaten

500g Champignons, braun
2 Stangen Porree
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
400ml Gemüsebrühe
200ml Hafercreme
1 TL getr. Thymian
Salz & Pfeffer

800g Kartoffeln, mehlig
2 EL Margarine
150ml Pflanzenmilch
1 Prise Muskatnuss

Zubereitung

Putze die Champignons gründlich. Wasche den Lauch und schneide ihn in Stücke oder in Ringe. Ziehe Zwiebel und Knoblauch ab und hacke beides fein.

Erhitze Olivenöl in einer Pfanne. Brate die Champignons im heißen Fett solange an, bis sie Farbe bekommen.

Gib Zwiebel, Knoblauch und Lauch dazu und schmore das Gemüse kurz mit an.

Rühre das Tomatenmark ein, lösche mit der Gemüsebrühe ab und lass alles 10 Minuten köcheln. Gieße die pflanzliche Sahne dazu, würze mit Thymian, Pfeffer sowie Salz und lass das Gulasch weitere 10 Minuten bei niedriger Hitze ziehen.

Schäle währenddessen die Kartoffeln, schneide sie in gleich große Stücke und koche sie in einem Topf mit reichlich Salzwasser gar.

Schäle währenddessen die Kartoffeln, schneide sie in gleich große Stücke und koche sie in einem Topf mit reichlich Salzwasser gar.

Serviere das Gulasch zusammen mit dem Kartoffelpüree.

Rezept: leckerschmecker.me

Spitzkohl mit Hackfleisch (4 Portionen)

Zutaten

500g Rinderhack
800g Spitzkohl
2 Zwiebeln
200ml Rinderbrühe
2 EL Tomatenmark
200ml Creme Fraiche
2 EL Öl, neutral
2 TL Salz
2 TL Paprikapulver, edelsüß
0,5 TL Paprikapulver, scharf
1 TL Kreuzkümmel
0,5 TL schwarzer Pfeffer, gm.
1 Bund Petersilie

Zubereitung

Spitzkohl putzen, den Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Das Hackfleisch dazugeben, kräftig anbraten und mit einem Kochlöffel zerkleinern, bis es gleichmäßig gebräunt ist.

Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten, damit es sein volles Aroma entfaltet.

Mit der Hälfte der Gewürze würzen und diese unterheben.

Spitzkohlstreifen hinzufügen und diese dann auch nochmals mit der zweiten Hälfte der Gewürze würzen. Alles unterrühren und einige Minuten mitbraten, bis der Kohl leicht zusammenfällt. Mit der Rinderbrühe ablöschen und umrühren. Die Hitze reduzieren und die Mischung bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten schmoren lassen, dabei gelegentlich umrühren. Zum Schluss in tiefen Tellern anrichten, optional mit einem Klecks Creme Fraiche verfeinern und gehackter Petersilie garnieren und servieren.

Rezept: die-frau-am-grill.de