



## Spinat-Bällchen auf Tomaten-Sugo

### Zutaten:

Für die Spinatbällchen:

500 g frischer Spinat

1 EL Butter

1 EL Mehl

1 EL Magerquark

1 Ei

Salz

Pfeffer

Muskat

30 g Parmesan

Für die Tomatensoße:

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

1 Dose Cubetti (von bioladen\*)

2 EL Tomatenmark

Meersalz

Pfeffer

1/2 TL Rohrohrzucker

1 Msp. Cayennepfeffer

1 TL Basilikum, TK

### Zubereitung

Den Spinat putzen, waschen und blanchieren, bis er zusammenfällt, dann mit kaltem Wasser abschrecken, gut ausdrücken und klein hacken. In einem Topf mit Butter den Spinat ca. 3 Minuten dünsten, mit Mehl überstäuben, unterrühren und anschwitzen, vom Herd stellen. Den Quark und das Ei verrühren und zu dem Spinat geben, mit den Gewürzen kräftig abschmecken, alles nochmals verrühren und kalt werden lassen.

Aus der Masse kleine Bällchen formen, diese in Mehl wälzen und in einem großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser bei mäßiger Hitze ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche aufsteigen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken, Öl erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten, die Tomaten und das Tomatenmark dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken und ca. 10 Min. köcheln lassen. Basilikum unterheben. Die Sauce in eine flache Schüssel füllen, darauf die Spinatbällchen setzen und alles mit dem Parmesan bestreut servieren.

## Kohlrabischnitzel mit Zitronenpanade

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten.

### Zutaten:

3 Kohlrabi

Meersalz

Kräutersalz

Pfeffer

etwas Zitronensaft

100 g Weizenvollkornmehl

2 Eier

80 ml Milch

150 g Semmelbrösel

abgeriebene Schale einer

Zitrone

Öl zum Braten

### Zubereitung

Dazu passt Kartoffelpüree. Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Die Kohlrabi schälen, waschen, in 1 bis 2 cm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Die Scheiben herausnehmen, abtropfen lassen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Anschließend in Mehl, dann in dem mit Milch verquirlten Ei wenden. Die Semmelbrösel mit der Zitronenschale mischen, die Kohlrabischeiben darin wenden, dann von beiden Seiten im heißen Fett goldgelb backen.

Tipp: Die Kohlrabischnitzel können auch kalt gegessen werden. Z.B. als Burger mit einem Salatblatt und Tomate zwischen einem Vollkornbrötchen.

C. Leitzmann u. H. Million: Vollwertküche für Genießer, Falken „Natürliche Ernährung“, Naumann und Göbel Verlag



## Blattsalat mit gratiniertem Ziegenkäse

### Zutaten:

1 Kopf Krull- oder Bataviasalat  
3 Bundzwiebeln  
1 Apfel  
1 EL Zitronensaft  
1-2 EL Apfelessig  
4-5 EL Sonnenblumenöl  
Salz und Pfeffer  
1 TL Honig  
2 EL Sonnenblumenkerne  
8 Scheiben Baguette  
2 Knoblauchzehen  
200 g Ziegenfrischkäse (oder 8 kleine Scheiben Ziegengouda)

### Zubereitung

Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Bundzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Apfel waschen, achteln, entkernen, klein würfeln und mit Zitronensaft beträufeln.

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Aus Apfelessig, Öl, Salz, Pfeffer und Honig eine cremige Sauce rühren. Zwiebeln, Apfel und Sonnenblumenkerne untermischen.

Die Baguettescheiben toasten. Den Knoblauch schälen, die Zehe halbieren und jeweils eine Seite des Toasts mit der Schnittfläche einreiben. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf die Baguettes legen. Unter dem Backofengrill kurz gratinieren.

Inzwischen die Sauce mit dem Salat vermengen. Die Ziegenbaguettes dazu servieren.

## Spitzkohlpizza

Zubereitung: ca. 1 Stunde

### Zutaten:

1 Portion Pizzateig  
100 g Basilikum-Tofu ersatzw. Speck  
2 Zwiebeln  
1 Spitzkohl  
5 EL Olivenöl  
Kräutersalz  
Pfeffer  
2 TL ital. Kräutermischung  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
2-3 Tomaten  
150 g Gouda

### Zubereitung

Pizzateig nach Packungsanweisung zubereiten. Den Tofu (Speck) in feine Würfel schneiden. Mit den gewürfelten Zwiebeln in 1 EL Olivenöl knusprig braten. Den Spitzkohl putzen, waschen, in feine Streifen schneiden und tropfnass zum Tofu (Speck) geben. 2-3 Minuten mitdünsten lassen. Salzen und pfeffern. Pizzateig ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Restliches Olivenöl mit der Kräutermischung und Knoblauch verrühren und auf den Teig streichen. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Spitzkohl und Tomaten darauf geben und den geriebenen Gouda darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 25 Minuten backen.

essen & trinken für jeden Tag