



## Wirsingpfanne mit Bandnudeln

### Zutaten:

1 kl. Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
60g getr. Tomaten in Öl  
20ml Öl  
150ml Wasser  
1 Brühwürfel  
1 rote Paprika gewürfelt  
500g Wirsing in Streifen geschnitten  
250g Bio-Eierbandnudeln  
200g Schmand  
1Prise Muskat  
1 Prise Paprikapulver  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in einer Pfanne in Öl anbraten. Wirsing und Paprika hinzu geben, kurz anbraten und mit Wasser ablöschen. Brühwürfel hinzu geben und alles 15 Minuten garen. Die Bandnudeln in ausreichend Salzwasser bissfest garen.

Die getrockneten Tomaten klein schneiden und zusammen mit dem Schmand, Paprika und Muskat zum Wirsing geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln abgießen und mit der Soße vermischen. Lecker!

## Wirsing-Roulade mit Schafskäse-Kräuter-Füllung

### Zutaten:

100 g Hirse  
ca. 200 ml Gemüsebrühe  
1 EL Butter  
1 Wirsing  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1-2 EL Olivenöl  
½ TL Thymian  
ca. 150 g Schafskäse  
2 EL Schnittlauch, TK  
Meersalz  
Pfeffer  
Butterflöckchen

### Zubereitung

Die Hirse mit Gemüsebrühe und 1 EL Butter 5 Min. kochen, dann ausquellen lassen. Den Wirsing von den äußeren Blättern befreien und waschen. Einzelne Blätter abschneiden und kurz blanchieren. Für die Füllung Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, hacken und in dem Olivenöl andünsten. Thymian dazugeben, kurz mitdünsten und dann die Hirse, den Schafskäse und den Schnittlauch untermischen. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die abgetropften Kohlblätter mit ca. 2 EL Schafskäse-Hirse-Mischung füllen, dann einrollen und in eine gefettete Auflaufform geben. Butterflöckchen darüber geben und im Backofen bei 170°C 20-30 Min. backen.

Wer mag, kann Tomatensauce dazu reichen!

## Endiviensalat mit Granatapfel

### Zutaten:

1 kl. Zwiebel  
1 Endiviensalat  
Balsamessig, Salatöl  
1 TL Agavensüße  
1 Granatapfel, entkernt  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Den Endiviensalat waschen, gut abtropfen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln und aus den Zutaten eine Salatsoße verrühren. Mit Granatapfelkernen und Endiviensalat verrühren.



## Zwiebelkuchen

### Zutaten:

Hefeteig:  
1 Pk. Trockenhefe  
300 ml Wasser  
500 g Mehl  
Meersalz  
6 EL Olivenöl

### Für den Belag:

1,5-2 kg Zwiebeln  
2 EL Sonnenblumenöl  
Durchw. Speck, klein  
gewürfelt  
3 Eier  
2 Becher saure Sahne  
Kümmel  
Kräutersalz, Pfeffer

### Zubereitung

Hefe in lauwarmem Wasser auflösen. Mit Mehl, 1 Prise Salz und Öl in einer Küchenmaschine mit den Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt 45 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

Die Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne die Speckwürfel in etwas Öl azlassen und die Zwiebel hinzu geben. Die Zwiebeln unter Rühren ca. 5-10 Minuten weich dünsten. Eier mit der sauren Sahne verquirlen und mit den Gewürzen abschmecken. Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen und mit der Zwiebelfüllung belegen. Die Eier-Sahne-Mischung drüber verteilen und im Backofen ca 20-30 Minuten backen.

Dazu passt Federweißer

## Süßkartoffelcurry mit Spinat

### Zutaten:

2 große Süßkartoffeln  
gleiche Menge Kartoffel (vfk.)  
Meersalz  
1 Zwiebel  
1-2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
2 TL Currypulver  
1 Msp. Chilipulver  
1/2 TL gem. Kreuzkümmel  
1/2 TL gem. Koriander  
1 Stück Ingwer  
Pfeffer  
2-3 EL Kokosmilch  
ca. 200-300 g Spinat ( TK)

### Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen und grob würfeln, die Kartoffeln schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln in Salzwasser halbgar kochen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomatenmark mit den Gewürzen (Curry, Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver) vermischen. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauchwürfel und dann die Gewürzpaste darin andünsten. Süßkartoffeln dazugeben, kurz anbraten und mit wenig Wasser ablöschen. Den Ingwer schälen und fein würfeln, mit den halbgegartem Kartoffeln zu den Süßkartoffeln geben. Die Kokosmilch und den Spinat zufügen und ca. 15 Minuten unter Zugabe von wenig Wasser köcheln lassen.

Die Süßkartoffeln sollen nicht zu sehr verkochen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zu scharf geraten ?.....mit Kokosmilch abmildern.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten..