



## Asiatische Chinakohlpfanne mit Koriander

### Zutaten:

1 Chinakohl  
1-2 Paprika  
2-3 Möhren  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer  
1 Peperoni  
2 EL Öl  
3 EL Cashewkerne  
2 EL Sojasoße  
1 EL Sesamöl  
2 EL Chilisoße

### Zubereitung

Paprika und Möhre waschen und in Stücke schneiden. Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden. Ingwer, Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Eventuell die Chili halbieren, entkernen, abspülen und sehr fein würfeln (Danach die Hände sehr gut waschen!). Eine große Pfanne erhitzen, Cashewkerne darin kurz anrösten, herausnehmen. Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Chili in der Pfanne im heißen Öl andünsten. Möhren und Paprika dazugeben und etwa 4 Minuten anbraten. Chinakohl dazugeben, kurz anbraten und ggf. mit 2 EL Wasser kurz dünsten. Mit Sojasoße, Sesamöl und Chilisoße abschmecken.

Koriander abspülen, trocken schütteln und grob hacken. Cashewkerne grob hacken, zusammen mit dem Koriander über das Gemüse streuen und servieren. Dazu passt Basmatireis.

## Rote-Bete-Gratin

### Zutaten:

750 g Rote Bete  
2 EL Olivenöl  
300 ml Wasser  
Meersalz  
Rosmarinpulver  
etwas Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
2 Zwiebeln, in Scheiben  
5 EL geriebener Parmesan

### Zubereitung

Die Roten Beten schälen und in fingerbreite Würfel schneiden. Die Rote Beten im Olivenöl andünsten, mit dem Wasser ablöschen, aufkochen. würzen. Bei geringer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Den Ofen auf 200° Grad vorheizen.

Die Zwiebeln im Olivenöl andünsten.

Die Roten Beten und die Kochflüssigkeit in eine gebutterte Gratinform füllen. Die Zwiebeln darauf verteilen. Mit dem Parmesan bestreuen.

Das Gratin auf mittlerem Einschub 15 Minuten überbacken.



## Spaghettikürbis

hat Fleisch, welches beim Kochen in spaghettiähnliche Streifen zerfällt. Man kann ihn durchaus mit Tomatensauce essen, ist aber schade um den Geschmack. Auch als Beilage zu Kartoffelgerichten o. ä. Schale allseitig mit Gabel o. a. etwas anpieksen, im Ofen oder im Wasserbad garen, dann quer (!) aufschneiden und das faserige Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Lecker!

## Spaghettikürbis-Auflauf

### Zutaten:

1 Spaghettikürbis  
100g Creme Fraiche  
Muskat, Salz, Pfeffer  
100g Käse gerieben  
Paprikapulver  
Kräuter nach Belieben

### Zubereitung

Den Kürbis mehrmals einstechen - entweder mit einer Gabel oder, wenn diese zu kurz ist, mit einem Spieß oder einer Fleischgabel. In einem ausreichend großen Topf Wasser mit etwas Salz zum Sieden bringen. Der Kürbis muss darin schwimmen können, damit er sich beim Kochen dann drehen kann - ein Gänsebräter tut es sonst auch.

Nach ca. 50 min. Kochzeit (gegebenenfalls Wasser nachgießen oder den Kürbis etwas drehen, wenn er sich nicht von selber bewegt) sollte die Haut des Kürbisses etwas elastischer sein - die Tastprobe ist wegen des kochenden Wassers allerdings etwas schwierig. Aber wenn man ganz leicht mit der Gabel über die Oberfläche fährt, sollten feine Spuren zurückbleiben. Dann das Wasser abgießen und den Kürbis etwas auskühlen lassen.

Dann halbiert man den Kürbis mit einem großen Messer. Direkt in der Mitte des Fruchtfleisches sind die Kerne und das dunkel-orangefarbene Fleisch um die Kerne herum. Die Kerne und das dunklere Fleisch um die Kerne erst entfernen, dann mit einem Esslöffel oder einer Gabel das Kürbisfruchtfleisch entnehmen und in eine separate Schüssel geben (das sieht wie Spaghetti aus). Wichtig ist, dass man schön vorsichtig ist, damit man die Außenwand nicht kaputt macht - die braucht man noch.

Das nudelartige Innere wird dann in der Schüssel mit der Creme Fraiche, 2 EL von dem geriebenen Käse sowie den Gewürzen vermischt. Ruhig kräftig würzen - der Kürbis selbst ist nicht besonders geschmacksintensiv.

Die Masse wieder in die Kürbishälften füllen, mit dem Käse bestreuen und 20 Minuten bei 180 °C backen.