



## Wirsing-Pfanne

### Zutaten:

300 g gekochte Kartoffeln  
1 Wirsing  
ca. 400 g Möhren  
1-2 Zwiebeln  
300 ml Sahne  
3 TL Senf  
Meersalz  
Pfeffer  
einige Spritzer Zitronensaft

### Zubereitung

Die Zwiebeln und die Möhren schälen. Die Zwiebeln in Würfel, die gekochten Kartoffeln und die Möhren in Scheiben schneiden. Den Wirsing putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Möhren und den Wirsing ca. 5 Minuten blanchieren. In der Zwischenzeit die Zwiebelwürfel und die Kartoffelscheiben in einer Pfanne knusprig braun braten. Danach die Möhren und den Wirsing dazugeben, mit der Sahne ablöschen und ein paar Minuten lang einköcheln lassen, bis die Sahne etwas reduziert ist. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Senf und Zitronensaft unter die Masse rühren und abschmecken. Sofort servieren.

## Wirsing-Eintopf

### Zutaten:

600 g Wirsing  
250 g Möhren  
250 g Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
2 EL Öl  
1 1/2 l Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer  
gemahlener Kümmel  
3 Metties vom Rind

### Zubereitung

Kohl putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren und Kartoffeln schälen, waschen und kleinschneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse darin kurz andünsten.

Brühe angießen und 20-25 Minuten garen. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Die Metties klein schneiden und im Eintopf erwärmen.



## Rote-Bete im Nussmantel

### Zutaten:

1 – 2 Rote Bete  
40 g Haselnusskerne  
1 Ei  
Kräutersalz  
Pfeffer  
40 g Paniermehl  
Rapsöl zum Braten  
1 Zitrone

### Zubereitung

Die Rote Bete schälen oder abbürsten und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Haselnusskerne fein reiben. Das Ei, Kräutersalz und Pfeffer mit einer Gabel in einem tiefen Teller verquirlen. Das Paniermehl und die Nüsse auf einem anderen Teller mischen. Die rote Bete zuerst in dem verquirlen Ei, anschließend in der Paniermehl-Nuss-Mischung wenden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Scheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braun braten.

## Karotten-Orangen-Suppe

### Zutaten:

500 g Karotten  
1 Zwiebel  
10 g Ingwer  
1 kleine Chili-Schote  
300 ml Gemüsebrühe  
250 ml frisch gepresster Orangensaft  
Agavendicksaft  
etwas Knoblauch  
Kokosöl  
Meersalz  
Pfeffer

### Zubereitung

Die Karotten, Zwiebel, Ingwer und die Chili-Schote kleinschneiden und in Kokosöl anschwitzen. Mit der Brühe und dem Orangensaft auffüllen. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Agavendicksaft abschmecken und ca. 15 Min. kochen lassen. Anschließend pürieren und nochmals abschmecken.

Unser Tipp: Reichen Sie zu dieser Suppe gebackene Garnelen: Die Garnelen mehlieren in Ei und danach in Sesam wenden und ausbacken.

## Süßkartoffelspalten mit Sesam

### Zutaten:

800g Süßkartoffel  
2-3 EL Öl  
1 EL Sesam  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Süßkartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Mit Öl, Salz, Pfeffer und Sesam mischen und auf einem Blech verteilen. Bei 160°C ca. 30 Minuten im Backofen backen.