



Gefüllter Hokkaidokürbis

Zutaten:

kleine Hokkaido Kürbisse
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
600 g Hackfleisch
Salz, Pfeffer
250g stückige Tomaten
2 Tomaten
200 g Schafskäse
1 Bund Petersilie

Zubereitung

Kürbisse waschen und trocken reiben. Deckel von den Kürbissen abschneiden. Kürbis entkernen. Kürbisse und Deckel auf das Rost des Backofens setzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150 °C/ Umluft: 125 °C/ Gas: Stufe 1) 20-30 Minuten backen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Hack zufügen und krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Stückige Tomaten zum Hack geben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Tomaten waschen, trocken reiben, entkernen. Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Schafskäse zerbröckeln. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen, bis auf einige zum Garnieren, hacken und unter die Hack-Masse heben. Schafskäse, bis auf etwas zum Bestreuen, ebenfalls unterheben. Hackmasse in die gegarten Kürbisse geben. Mit Tomatenwürfelchen und Schafskäse bestreut servieren. Mit restlicher Petersilie garnieren. Dazu schmeckt Pesto und Baguette

Weißkraut-Möhrensalat

Zutaten:

1/2 Weißkohl
ca. 200 g Möhren
375 g Äpfel
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
200 g Mayonnaise
2 Zwiebeln
200 g Crème fraîche

Zubereitung

Den Weißkohl putzen, waschen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Möhren putzen und waschen, die Äpfel schälen. Beides raspeln. Kohl, Möhren und Äpfel vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln. Mit der Crème fraîche zur Mayonnaise geben, eventuell noch etwas nachwürzen. Mit dem Gemüse vermengen und gut durchziehen lassen.



Rosenkohl-Zitronen-Pasta (für ca.3 Personen)

Zutaten:

500 g Rosenkohl
2 El Butter
Salz
1 Tl abgeriebener Bio-Zitronen:
2 Tl Zitronensaft
300 g Muschelnudeln o.
Penne
30 g geriebenem Hartkäse
1 Prise Chili

Zubereitung

300 g Rosenkohl putzen und halbieren. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. 2 El Butter in einer großen Pfanne schmelzen. Rosenkohl darin rundherum hellbraun anbraten. Eine Prise Chili hinzu geben, mit Salz würzen, 5 El Wasser zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt 10 Min. garen. Mit 1 Tl abgeriebener Bio-Zitronenschale und 1-2 Tl Zitronensaft würzen.

Inzwischen 200 g Vollkorn-Muschelnudeln mit Salz ins kochende Wasser geben und nach Packungsanweisung garen. Nudeln abgießen und dabei 50 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Nudelwasser unter den Rosenkohl mischen. Mit 30 g geriebenem Käse servieren.

Spätzle mit Feldsalat und Linsen

Zutaten:

1 rote Zwiebel
200 g Linsen
4-5 EL Rotweinessig
10 El Olivenöl
6 El Wasser
2 TL Senf
Rohrohrzucker,
Meersalz, Pfeffer
200 g Feldsalat
400 g Spätzle a. d. Kühlregal
oder 300 g Spätzle
(Trockenprodukt) nach
Packungsanweisung garen
50 g Butter

Zubereitung

Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
Linsen in kochendes Wasser geben und bissfest garen.
Abgießen und abschrecken. Aus Rotweinessig, Olivenöl,
Wasser, Senf etwas Zucker, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette
rühren und die Linsen unterheben. Feldsalat waschen, putzen
und trocken schleudern. Auf Teller verteilen. Spätzle in Butter
knusprig anbraten. 2/3 der Vinaigrette in die Pfanne geben
und die Spätzle darin schwenken. Spätzle-Linsenmischung
und Zwiebelringe um den Salat verteilen und die restliche
Vinaigrette über den Salat geben.

essen & trinken, „Für jeden Tag“, 01/07