



→ FRUCHTIG-SCHARFER SPITZKOHLSALAT

Zutaten (für 4 Pers.): 250g Spitzkohl, geputzt und in feine Streifen geschnitten, 1Tl. Salz, 1Bd. Frühlingszwiebeln, geputzt und in feine Ringe geschnitten, 100g Ananas, gewürfelt, 2 rote Chilischoten, halbiert, entkernt und fein geschnitten, 3El. Olivenöl, 2El. ungesalzene Erdnuskerne oder Pinienkerne

Zubereitung: Den Spitzkohl in eine Schüssel geben, mit dem Salz bestreuen und gründlich durchkneten. Frühlingszwiebeln, Ananas und Chili zum Kohl geben und unterheben. Das Öl dazu gießen und alles gut miteinander vermischen. Die Erdnuskerne bzw. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, erkalten lassen, grob hacken und über den Salat streuen. Dazu passt kalt aufgeschnittene Putenbrust.

→ SPITZKOHLSALAT

Zutaten (für 4 Pers.): 500g Spitzkohl, 40g Ingwerknolle, 2 Äpfel, 4El. Apfelessig, 50ml Apfelsaft, Salz, Pfeffer, Zucker, 6El. Kräuteröl

Den Spitzkohl putzen und den harten Strunk entfernen, in feine Streifen raspeln oder schneiden. Den Ingwer schälen und mit der Küchenreibe über den Spitzkohl hobeln, die Äpfel ebenfalls fein darüber hobeln. Danach Apfelessig, Apfelsaft und etwas Salz, Pfeffer, Zucker und Kräuteröl miteinander verschlagen und über den Spitzkohl geben. Die Vinaigrette gut mit dem Spitzkohl vermischen und etwas ziehen lassen.

→ MANGOLD MIT WALNÜSSEN AUF GEORGISCHER ART

Zutaten (für 4 Pers.): 750g bunter Mangold, 200g Zwiebeln, 200g Walnüsse, 1 frische Knoblauchzehe, 6 Koriandergrünstängel, 3 Petersilienstängel, 2El. Apfelessig, Salz, Pfeffer, wenig Wasser

Zubereitung: Den Mangold waschen, Stängel und Blatt in kleine Stücke schneiden, in heißem Salzwasser ca. 10min. köcheln lassen, bis die Stängel noch bissfest sind. Walnüsse, Knoblauch, Koriander, Zwiebeln und Essig in einen Mixer geben und fein pürieren. Die Mischung unter den Mangold rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Verzehr mindestens eine Stunde kalt stellen. Kann als Beilage oder als Vorspeise mit Weißbrot gegessen werden.

→ GEMÜSE COUSCOUS

Zutaten (für 6 Pers.): 3El. Olivenöl, 2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten, 1Tl. Kurkuma, ½Tl. Chilipulver, 2Tl. Ingwer, frisch gerieben, 1 Stange Zimt, 2 Möhren, in dicke Scheiben geschnitten, 500g Mangold blanchiert, 375ml Gemüsebrühe, 300g Tomaten, in kleine Würfel geschnitten, 250g Spitzkohl, geschnitten, 2 Paprika, bunt und 2 Zucchini, in dicke Scheiben geschnitten, 1 Glas Zuckermais, gut abgetropft, 1Pr. Safranfäden, 2El. Koriander, frisch gehackt, 2El. glatte Petersilie, frisch gehackt, 230g Couscous, 250ml kochendes Wasser, 30g Butter

Zubereitung: 2El. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5min. weich braten. Kurkuma, Chilipulver und Ingwer zufügen und unter Rühren 1 weitere Minute erhitzen. Zimtstange, Möhren, Spitzkohl und Mangold und Brühe in den Topf geben und rühren, bis alles gründlich gemischt ist. Zudecken und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren

und 5min. köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Paprika, Zucchini und Tomaten zufügen und weitere 5-10min. köcheln lassen. Zuckermais, Safran, Koriander und Petersilie einrühren und ohne Deckel 5min. köcheln lassen. Zimtstange herausnehmen. Couscous in das kochende Wasser geben, kurz aufkochen, zudecken, 5-10min. ziehen lassen, dann restliches Öl und Butter zufügen und Couscous mit der Gabel auflockern. Auf Teller verteilen und das Gemüse darüber geben.

→ NUDELAUFLAUF MIT MANGOLD

Zutaten (für 4 Pers.): 700g Mangold, 450g Nudeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 200g Schinken, 50g Butter, 3-4 Eier, 150g geriebenen Käse, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung: Nudeln kochen, Zwiebel, Knoblauch und Schinken fein schneiden, Mangold in Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Schinken in Olivenöl anrösten, nach und nach den Mangold dazugeben und kurz mit Deckel abdecken und dünsten. Butter abtreiben und mit den Dottern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eiklar zu Schnee schlagen. Nudeln, Mangold, Butter und Schnee gut mischen, in eine Auflaufform füllen, mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180°C ca. 30min. überbacken.

→ PAPRIKA - ZWIEBELGEMÜSE

Zutaten (für 4 Pers.): 600g Paprikaschoten, rote, gelbe und grüne, 750g Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, 4El. Öl, 2El. Tomatenmark, 250ml heißes Wasser, 2Tl. gehackte Chilies, 1El. Sojasauce, Pfeffer, Curry, nach Belieben Gemüsebrühe, Paprikapulver, edelsüß

Zubereitung: Paprika putzen und in Streifen schneiden. Zwiebeln pellen, halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden. Knoblauch pellen und fein hacken. Sesamöl in einem großen Schmortopf erhitzen. Erst die Paprikastreifen unter Rühren andünsten, dann den gehackten Knoblauch und die Zwiebelstreifen dazugeben. Wenn alles gut durchmischt und angeschmort ist, Tomatenmark, Flüssigkeit, Brühwürfel, Chilies und Sojasauce einrühren. 10min. im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Pfeffer, Paprikapulver und Curry abschmecken, weitere 10-15min. bei schwacher Hitze weiter köcheln lassen. Das Gemüse sollte noch etwas bissfest sein. Bei Bedarf die Soße binden.

Am besten schmeckt das Gemüse mit Nudeln, man kann aber auch Reis servieren oder es als Beilage reichen.

→ JOGHURTKALTSCHALE MIT FRÜCHTEN

Zutaten (für 4 Pers.): ½-¾ Honigmelone, 250g Erdbeeren, 4El. flüssiger Honig, 500g Joghurt, 200g Sahne, 1Tl. abgeriebene Zitronenschale, 4-6Tl. Zitronensaft, 2Msp. Koriander.

Zubereitung: Erdbeeren waschen, putzen, halbieren und mit 1El. Honig vermischen. Den Joghurt mit Sahne, Zitronenschale, Zitronensaft, Koriander und dem restlichen Honig verquirlen und in eine Schale füllen. Die Honigmelone vierteln, die Schale entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Schöner sieht es aus, wenn aus der halbierten Melone mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausgestochen werden. Melonen- und Erdbeerstücke in die Mitte des Joghurts geben und servieren.

Wunderschöne Sonnentage wünscht Ihnen
das Team der GemüseKisten