

### Chinakohl-Pfanne

#### mit Spätzle



**Zutaten für 4 Personen:** 1 kg Chinakohl, 2 Chilis, 2 Zweige Petersilie, 2 Zweige Minze, 4 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 1 TL Currypulver, 1 Msp. Kreuzkümmel (Cumin), 200 ml Gemüsebrühe, 80 ml Orangensaft, 50 g Rosinen, 4 EL Pinienkerne, 500 g Bauernspätzle (Art.-Nr. 644229)

**Zubereitung:** Die Spätzle nach Packungsanleitung zubereiten. Den Chinakohl waschen, abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Die Chilis waschen, putzen und hacken, dabei die Kerne entfernen. Die Petersilie und Minze waschen, trockenschütteln und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Chinakohl darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Kreuzkümmel würzen. Brühe und den Saft angießen und den Kohl unter gelegentlichem Wenden offen ca. 5 Min bissfest garen. Chili, die Rosinen und die Kräuter untermischen, die Kohlpfanne abschmecken und mit Spätzle und gerösteten Pinienkernen bestreut servieren.

### Wintersalat

#### mit Pilzen und Senf-Honig-Dressing



**Zutaten für 4 Personen:** 500 g Champignons, 250 g Rucola-Salat, 4 Scheiben Brot (z.B. Lichtkorn-Roggenbrot), 1 Knoblauchzehe, 50 g Haselnussskerne, 8 EL Rapsöl, 1 Pr Salz, 1 Pr Pfeffer, 1 TL Thymian, 1 Zitrone, 1 EL Honig, 2 TL Dijonsenf, 1 Granatapfel

**Zubereitung:** Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Salat waschen und vorsichtig trockenschleudern. Brotscheiben in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden. Haselnussskerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten und wieder herausnehmen. Dann die Brotstücke in Öl ca. 5 Min knusprig rösten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Zuletzt die Pilze in Öl 8-10 Min rundherum braten, Knoblauchscheiben kurz mitbraten und alles mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Salat mit gerösteten Nüssen, Brot und Pilzen auf einer Platte anrichten. Saft der halben Zitrone auspressen, mit Honig, Senf, restlichem Öl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Granatapfelkerne aus der Schale lösen, auf dem Salat anrichten, mit Dressing beträufeln und servieren.

### Vegetarische Sellerie-Frittata



**Zutaten für 2 Personen:** 600 g Knollensellerie, Salz, 25 g Parmesan, 6 Eier, 50 ml Schlagsahne, Pfeffer, 2 Stiele Salbei, 1 EL Olivenöl, 1 TL Butter

**Zubereitung:** Sellerie schälen, waschen und in 8 Spalten schneiden. In kochendem Salzwasser 5 Min garen, abgießen, abschrecken und mit Küchenpapier trockentupfen. Käse fein reiben. Eier, Sahne, Salz, Pfeffer und 20 g Käse verquirlen. Salbeiblätter von den Stielen abzupfen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Selleriespalten darin von beiden Seiten hellbraun anbraten. Salbei zugeben, kurz mitbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Butter in der Pfanne erhitzen, Eiersahne angießen und kurz stocken lassen. Salbeiblätter darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C auf der 2. Schiene von unten 15 Min garen. Frittata aus dem Ofen nehmen und mit restlichem Käse bestreut servieren.



## Rezept der Woche:

### Tortilla-Sandwich mit Chicorée & Cheddar



**Zutaten für 4 Personen:** 2 Tortilla Wraps Packungen (Art.-Nr. 736500), 4 Chicorée, 300 g Möhren, 1 Dose Beluga Linsen (Art.-Nr. 702750), 200 g Cheddar, 150 g Rucola, 6 Eier, Salz, Pfeffer, Paprika Pulver n. B., Öl für die Pfanne, Petersilie

**Zubereitung:** Eier mit Gewürzen verquirlen und würzen. Salate waschen. Chicorée in dünne Streifen schneiden. Möhren waschen und reiben. Cheddar in Scheiben schneiden und Linsen in einem Sieb ausspülen. Öl in einer Pfanne erhitzen und einen Teil der Ei-Masse hineingeben. Ei leicht stocken lassen und zwei Wraps etwas versetzt darauflegen. Wenn die Ei-Masse fest ist, alles wenden und mit Linsen, Möhren, Salaten und Käse belegen. Dann die Wraps auf der Hälfte zuhappen, auf einen Teller geben, halbieren und mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

**Tipp:** mit etwas Habanero Würzsauce (Art.-Nr. 38456) oder Crema con Aceto Balsamico, dunkel (Art.-Nr. 530945) servieren.