

## Pasta mit Cima di Rapa

(Stängelkohl)



**Zutaten für 4 Personen:** 400 g Stängelkohl, Salz, 400 g Penne, 1 Granatapfel, 40 g Pistazien, 2 EL körniger Senf, 5 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:** Die Kohlblätter vom Stiel brechen, dicke Stiele abschneiden und die Blattrippen in der Mitte flach schneiden. Die Blätter gut waschen und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen und grob schneiden. Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen. Den Granatapfel rundherum andrücken, halbieren und die Kerne herausklopfen. Die Pistazien mit dem Senf, 4 EL Öl und dem Zitronensaft feinstückig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kohl in einer heißen Pfanne im Öl kurz heiß schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und die abgetropften Nudeln untermischen. Auf Tellern anrichten und mit den Granatapfelkernen bestreuen. Die Sauce darüber geben und servieren.

## Paprika-Nudelaufbau

(mit Schinken)

**Zutaten für 4 Personen:** 500 g Nudeln, 200 g Kochschinken, 2 Paprika rot, 1 Zwiebel, 200 ml Sahne, 150 g geriebener Käse, 2 Eier, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver

**Zubereitung:** Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, Zwiebel schälen und würfeln. Paprika waschen und in Streifen schneiden, Kochschinken in Würfel schneiden, Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Paprika und Kochschinken zugeben und kurz anbraten. Jetzt Sahne und Eier verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, Nudeln abgießen und mit der Paprika-Schinken-Mischung vermengen, alles in eine Auflaufform geben, mit der Sahne-Ei-Mischung übergießen und mit geriebenem Käse bestreuen. im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 30 Min backen, bis der Käse goldbraun ist.

## Hähnchen-Koriander-Auflauf

**Zutaten für 4 Personen:** 400 g Hähnchenbrustfilet, 2 Paprika rot, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 200 ml Kokosmilch, 100 g Frischkäse, 1 Bund Koriander, 150 g geriebener Käse, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, Currypulver

**Zubereitung:** Die Hähnchenbrust kalt abrausen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken, Paprika waschen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen anbraten, Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Dann Paprika hinzufügen und einige Min mitgaren, Kokosmilch und Frischkäse einrühren und mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Koriander hacken und unterheben, alles in eine Auflaufform geben, mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 25 Min backen, bis der Käse goldbraun ist.

## Schokomousse

aus Aquafaba



**Zutaten für 4 Personen:** 150 ml Kichererbsenwasser (Aquafaba), 1/2 TL Tapiokastärke, 1 TL Backpulver, 60 g vegane Zartbitterschokolade, 2 EL Vanillezucker, 1/4 TL Vanilleextrakt, 40 g vegane Zartbitterschokolade (zum Raspeln), einige Minzblätter, Früchte der Saison

**Zubereitung:** Für die Zubereitung des veganen Eischnees wird das Kichererbsenwasser (das Wasser, in dem die Kichererbsen eingeweicht wurden) zusammen mit Vanillezucker und Stärke ca. 10 Min mit einem Handrührgerät aufgeschäumt. So entsteht eine luftige Masse, die dem klassischen Eischnee zum Verwechseln ähnlich ist. Sogar der Eischnee-Test, bei dem die Schüssel auf den Kopf gedreht wird und der steife Schnee in der Schüssel bleibt, gelingt. Die Kichererbsen können für andere Rezepte beiseitegestellt werden. Anschließend werden 60 g Zartbitterschokolade im Wasserbad geschmolzen und mit dem Vanilleextrakt verrührt. Sobald die Schokolade leicht abgekühlt ist, wird sie vorsichtig unter den Eischnee gehoben (bei zu heißer Schokolade oder zu langem Rühren kann der Schnee wieder zusammenfallen). Die Mousse in Gläser füllen und einige Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren die restliche Schokolade darüber reiben und mit frischen Früchten und Minzblättern dekorieren.



## Rezept der Woche:

### Quinoa-Möhren-Broccoli-Salat



**Zutaten für 3 Personen:** 160 g Quinoa, 200 g Möhren, 200 g Brokkoli, 45 ml Zitronensaft, 45 ml Olivenöl, 5 ml Ahornsirup, Salz, Pfeffer, 10 g Petersilie, 200 g Tofu Olive

**Zubereitung:** Quinoa gründlich waschen und in 240 ml kochendem Wasser ca. 15 Min garen, bis das Wasser vollständig aufgenommen ist, danach abkühlen lassen, Brokkoli in kleine Röschen teilen und in leicht gesalzenem Wasser 4 Min blanchieren, anschließend kalt abschrecken, Möhren schälen und mit einem Julienne-Schneider in feine Streifen schneiden, Tofu Olive in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit 15 ml Olivenöl rundherum goldbraun anbraten, für das Dressing Zitronensaft, Olivenöl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren, die abgekühlte Quinoa, Brokkoli, Möhren und Tofu in eine große Schüssel geben, das Dressing darüber gießen und alles gut vermengen, Petersilie fein hacken und unter den Salat heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Salat vor dem Servieren 5 Min ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.