

Rezeptideen: Grünkohl, Blumenkohl, Chinakohl, Süßkartoffel

Low Carb Pizza mit Shiitake



Zutaten für 2 Personen: 2 Blumenkohlköpfe, 2 Eier, 50 g Parmesan, Salz, Öl, 100 g Shiitake-Pilze, ½ geräucherter Tofu, 1 Porree, Crème fraîche, frischer Thymian, Pfeffer

Zubereitung: Den Blumenkohl von den Blättern befreien, in kleine Röschen zerteilen, waschen, gut abtropfen lassen und in einem Mixer grob hacken. Den Blumenkohl auf einem Blech mit Backpapier ausbreiten und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 10 Min backen. Anschließend in einem sauberen Geschirrtuch ausdrücken, bis kaum noch Flüssigkeit austritt. Parmesan reiben, Eier verquirlen und alles mit dem Blumenkohl zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Das Backpapier mit Öl bestreichen, zwei runde Pizzen formen und bei gleicher Temperatur 12 Min backen. In der Zwischenzeit Pilze säubern und kleinschneiden, Tofu fein würfeln, Porree waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Pizzen damit belegen und weitere 15 Min backen. Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und frischem Thymian verrühren und nach dem Backen darübergeben.

Grünkohl-Eintopf mit Kürbis



Zutaten für 2 Personen: 1 Hokkaido-Kürbis, 300 g Grünkohl, 150 g Basmatireis, 2 L Gemüsebrühe, ½ TL Kurkuma, 1 Prise Ingwer, 1–2 TL Kürbiskönig-Gewürz, 1 rote Zwiebel, Salz, 1 EL Kokosöl, 1 Zitrone, Kräuterjodler-Sirup

Zubereitung: Zwiebel schälen und fein hacken. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit den Gewürzen darin andünsten. Kürbis waschen, samt Schale würfeln. Grünkohl vom Strunk entfernen, grob zerpfücken, waschen und leicht durchkneten. Anschließend gut abtropfen lassen. Kürbis in die Pfanne geben und kurz mit anbraten. Reis waschen, hinzufügen und mit 1,5 L Brühe ablöschen. Grünkohl zugeben und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis Kürbis und Reis gar sind. Nach Bedarf restliche Brühe zugeben. Mit Zitronensaft und etwas Sirup abschmecken und servieren.

Kürbis-Granatapfel-Suppe



Zutaten für 4 Personen: 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg), 60 g frischer Ingwer, 1–2 Äpfel (z. B. Gerlinde), 150 ml Haferdrink, 3 TL Kürbiskönig-Gewürz, 1 Granatapfel, Salz, Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 EL Honig, 1 L Gemüsebrühe

Zubereitung: Kürbis waschen, entkernen und grob zerteilen. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und den Kürbis 12–15 Min backen, bis er weich ist. Zwiebel fein hacken und in einem Topf mit Öl und dem Gewürz anschwitzen. Apfel und Ingwer fein hacken, kurz mitdünsten. Den gebackenen Kürbis hinzufügen, salzen und kurz anbraten. Mit Brühe ablöschen, bis das Gemüse bedeckt ist. Nach kurzem Köcheln vom Herd nehmen, Haferdrink zugeben und alles zu einer cremigen Suppe pürieren. Abschmecken, auf Tellern anrichten und mit Granatapfelkernen garnieren.



Rezept der Woche: Tofu-Chinakohl-Pfanne mit Möhren



Zutaten für 4 Personen: 400 g Tofu natur, 500 g Chinakohl (oder gemischt mit Grünkohl), 250 g Möhren, 200 ml Sahne, 2 EL Olivenöl, 1 EL Butter, 2 TL Gemüsebrühe, 1 TL schwarzer Pfeffer, 1 TL Salz, 1 EL frische Petersilie

Zubereitung: Den Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten, herausnehmen und beiseitestellen, den Chinakohl waschen und in Streifen schneiden, die Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden, in derselben Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Möhrenstifte und Chinakohlstreifen darin etwa 7–8 Min andünsten, bis sie weich, aber noch bissfest sind, Sahne hinzufügen und mit Gemüsebrühe, Pfeffer und Salz würzen, den angebratenen Tofu wieder in die Pfanne geben und alles vorsichtig vermischen, die Pfanne zudecken und die Mischung bei schwacher Hitze weitere 8–10 Min köcheln lassen, bis die Sahnesauce schön sämig geworden ist, mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren.