

Bunte Rezeptauswahl



KW 47 - 2021

Chinakohl mit kerniger Käsekruste

Zutaten:

1 Chinakohl, Meersalz, 200 ml Sahne, 150 g kernige Haferflocken, 2 gehackte Knoblauchzehen, 150 g geriebener Käse, Kräutersalz, Pfeffer, ca. 200 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Chinakohl halbieren, Strunk herausschneiden, die Kohlhälften in etwas kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Die Chinakohlhälften abtropfen lassen und mit der Schnittseite nach oben in eine gefettete Auflaufform legen. Die Sahne kurz aufkochen. Die Haferflocken hinzufügen und ein paar Minuten ziehen lassen. Knoblauch zusammen mit dem Käse zur Sahne-Mischung geben. Die kernige Sahnesauce mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Chinakohlhälften verteilen. Die Gemüsebrühe angießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten gratinieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Gnocchi.

Quelle: Weiling Naturkost (Originalrezept aus der Greenbag-Küche)



Sauerkrautpasta

Zutaten:

200 g Spaghetti, Meersalz, ½ Pack. Sauerkraut, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 400 ml Gemüsebrühe, 150 ml Sahne, Kräutersalz, Pfeffer, 2 EL Schnittlauch, (optional: 50 g Schinkenspeck, gewürfelt)

Zubereitung:

Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Sauerkraut gut ausdrücken. Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen, die Zwiebeln darin andünsten. Das Sauerkraut zugeben und 3 Minuten mitbraten. Gemüsebrühe und Sahne zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Min. offen leise kochen lassen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter die Sauce mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren. (Wer mag kann 50 g Schinkenspeck mit anbraten.)

Quelle: Weiling Naturkost (essen & trinken, „Für jeden Tag“, 09/06)

Orangen-Granitée

Zutaten:

5 Orangen, 100 ml Perlwein, 4 EL Rohrohrzucker, Minz- oder Melisseblätter zum Garnieren

Zubereitung:

Die Deckel der Orangen abschneiden, Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen, mit einem Pürierstab pürieren und durch ein Sieb drücken. Perlwein erwärmen, den Zucker darin auflösen. Das pürierte Fruchtfleisch unterrühren und alles einfrieren (12 Std.). Mit einem Löffel das Granitée abschaben und in 4 Orangen (oder 4 Sektschalen) einfüllen. Bei Bedarf mit dem Perlwein auffüllen. Mit Minz- oder Melisseblättern garnieren.

Quelle: Weiling Naturkost

