

# Bunte Rezepta Auswahl

KW 51 - 2021



## Veganes Spitzkohl-Curry mit Cashews

### Zutaten:

1 Stange Bio-Lauch, 2 kleine Spitzkohl (oder 1 Weißkraut), 4 mittelgroße Karotten, 3 TL Currypulver, 3 klein gehackte Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm geschält und klein gehackt), 1 Stange Zitronengras (oder etwas Zitronensaft), 1 rote Chili-Schote (entkernt und fein gewürfelt), 300 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch, 1 EL Agavendicksaft, Saft von 1 Limette, Salz, 4 EL ungesalzene Cashewkerne, 1 Stängel frischer Koriander, 2 EL Öl

### Zubereitung:

Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Kohl abwaschen, vierteln, Strunk ausschneiden und in Streifen schneiden. Karotten schälen, schräg in Scheiben schneiden. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, beiseitestellen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Ingwer, Zitronengras und Knoblauch kurz anrösten, Currypulver und Chiliwürfel hinzufügen und kurz mitrösten. Lauch hineingeben und kurz anbraten, dann Karottenscheiben und Kohlstreifen bei größerer Hitze anschwitzen, bis der Kohl leicht glasig wird. Mit Gemüsebrühe ablöschen, abdecken und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln. Kokosmilch hinzugeben, mit Salz, Agavendicksaft und Limettensaft abschmecken. Cashewkerne hinzugeben und je nach Geschmack gehackte Korianderblätter darüber streuen. Fertig – dazu schmeckt am besten Reis.

Quelle: Ökokiste



## Endiviensalat mit Apfel

### Zutaten:

200 g Joghurt, 3 EL Olivenöl, 2 EL Apfelessig, etwas Kräutersalz, ½ TL Salatgewürz oder Kräuter nach Geschmack, 1 TL Honig, ½ Endiviensalat, 1 Apfel

### Zubereitung:

Joghurt, Olivenöl und Apfelessig verrühren und die Gewürze und Honig dazugeben. Den gut gewaschenen Endiviensalat halbieren und fein aufschneiden, den Apfel schälen und würfeln. Alles unter die Salatsauce heben und gut vermengen.

Quelle: Ökokiste Ökullus

## Rotkohl-Lasagne

### Zutaten:

400 g Zwiebeln, 800 g Rotkohl, 3 Saft- oder Halbbblutorangen, 40 g Butter, 1 EL Zucker, 130 ml Portwein/Traubensaft, 10 Pimentkörner oder etwas Nelke, 1 Sternanis, Salz, Pfeffer, 20 g Butter, 20 g Mehl, 400 ml Milch, 40 g Tahine (Sesammas), 100 g mittelalten Gouda, ca. 12 Lasagneplatten

### Zubereitung:

Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Rotkohl putzen, äußere Blätter entfernen. Kohl vierteln, Strunk entfernen. Kohl in 5-6 cm lange Stücke schneiden. Aus den Orangen den Saft auspressen. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln zugeben, mit Zucker bestreuen und bei starker Hitze in 3 Minuten hellbraun karamellisieren. Kohl zugeben, Hitze reduzieren und unter Rühren 4 Minuten garen. Mit Orangensaft und Portwein auffüllen und zur Hälfte einkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze weitere 35 Minuten garen, dabei ab und zu umrühren. Piment und Sternanis im Mörser fein zermahlen. Rotkohl kräftig mit Salz, Pfeffer, Piment und Sternanis würzen. Für die Mehlschwitze Butter in einem Topf zerlassen, Mehl unter Rühren zugeben, kurz quellen lassen. Nach und nach mit der Milch auffüllen, kräftig rühren und bei milder Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen. Tahine unterrühren, mit Salz würzen. Käse fein reiben, 40 g beiseitestellen. Eine Auflaufform mit etwas Béchamel füllen und mit 2-3 Lasagne-Platten bedecken. Etwas Rotkohl darauf geben, mit etwas Käse bestreuen und andrücken. Arbeitsschritt wiederholen, bis alle Zutaten verbraucht sind, mit Béchamel abschließen. Lasagne mit restlichem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Dazu schmeckt Feldsalat.

Quelle: Ökokiste Ökullus