

# Bunte Rezeptauswahl



KW 43 - 2022

## Warmer Chinakohlsalat in gebackenem Kürbis

Zutaten: 1 Hokkaidokürbis, 1 EL Bratkartoffelgewürz

Für den Salat: 1 Chinakohl, 3 rote Zwiebeln, 2 EL Bratöl, 3 EL Rohrohrzucker

Für das Dressing: 50 ml Olivenöl, 30 ml Balsamico Bianco-Essig, 2 Knoblauchzehen zerdrückt, 2 EL Sojasoße Tamari, 1 TL scharfer Senf, ½ TL Madras-Masala, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Einen Deckel vom gewaschenen Hokkaido abschneiden, Kerne und Fäden entfernen. Innen mit reichlich Bratkartoffelgewürz würzen. In eine Auflaufform mit etwas Wasser stellen und je nach Größe 30 – 45 Min im Backofen bei 180° C backen. Garprobe mit Holzspieß machen. In der Zwischenzeit für den Salat Chinakohl in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln in feine Scheiben schneiden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen, Zucker darin leicht karamellisieren lassen. Zwiebeln zugeben und schmoren lassen, bis sie weich sind. Für das Dressing alle Zutaten mischen, abschmecken. In einem großen Topf Chinakohl in etwas Öl andünsten, Zwiebeln zugeben, mischen und Dressing unterrühren. Abschmecken. Chinakohlsalat in den gebackenen Kürbis füllen und mit Baguette servieren.

Copyright: Ökokiste e.V.



## Spaghetti mit Flower Sprouts

Zutaten für 2 Personen:

250 g Spaghetti, 2 Portionen Flower Sprouts, 3 Karotten, 2 EL Olivenöl, 1 Knoblauch, Salz, Pfeffer 1 Msp. Zucker oder Honig, gehobelter Parmesan

Zubereitung:

Die Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten. Flower Sprouts kurz abbrausen, ggf. etwas zerkleinern. Karotten putzen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und pressen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Karotten 2 Minuten andünsten, Knoblauch und die Sprouts dazu geben und bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Nudeln abgießen, dabei aber eine Kelle Nudelwasser zum Gemüse geben. Nudeln und Gemüse vermengen und reichlich geriebenen Parmesan darüber geben.

Ein schnelles Gericht, welches nach Lust und Laune verändert werden kann: Geben Sie noch gebratene Speckwürfel, Steinchampignons oder gewürfelte Tomaten zum Gemüse.

Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Copyright: Die rollende Gemüsekiste



## Pastinaken-Backlinge mit Haferflocken

Zutaten:

180g Haferflocken, ¼ l Mineralwasser mit Kohlensäure, 1 Zwiebel gewürfelt, 3 EL Öl, 2 EL Quark, 3 EL sehr steife Sahne, 30 g gemahlene, geröstete Mandeln, 300 g Pastinaken, 5 EL Sesam, ½ Bund Petersilie, nach Belieben Gewürze wie Liebstöckel, Dill, Petersilie, Kümmel, Muskat, Koriander, Fenchel, Knoblauch

Zubereitung:

Haferflocken mit Mineralwasser einweichen. Pastinaken schälen und fein reiben, alle Zutaten miteinander verkneten. Kräftig abschmecken mit Petersilie und den Gewürzen (muss nicht alles sein). 1 Stunde quellen lassen. Mit öligen Händen ca. 16 Backlinge formen, in Sesam wenden. Auf einem Blech bei 200 – 220°C backen. Fein zu Salat, Gemüse oder als Burger auf dem Pausenbrot.

Quelle: Ökokiste Baumannshof