



## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 10.10. - 16.10.2022**

### **Chinakohl-Lammfleisch-Eintopf**

Zutaten: 600 g gewürfeltes Lammfleisch aus der Schulter, 2 EL Öl, 2 gehackte Zwiebeln, 1/4 l Brühe, 2 Möhren, Meersalz, Pfeffer, ca. 750 g Chinakohl, 1 Glas Weißwein, 2-3 gehäutete Tomaten, Butter

Lammfleisch im Öl scharf anbraten. Zwiebeln zugeben und goldgelb werden lassen. 10 Minuten bei schwacher Hitze schmoren. Die Brühe angießen.

Möhren waschen, in Scheiben schneiden und zum Fleisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. 30 Minuten schmoren lassen.

Chinakohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Chinakohl zugeben. Weißwein angießen und weitere 15 Minuten garen. In den letzten 5 Minuten Tomatenachteln zugeben und das Gericht mit Butter verfeinern.

Variante: Lamm durch Rindfleisch ersetzen.

### **Chinakohl Curry**

Zutaten: 500 g Chinakohl, 2 Möhren, 100 g Zwiebeln, 1 Dose Kokosmilch (etwa 400 ml), 1 EL Currypulver (scharf oder süß je nach Wunsch), 1 TL Salz, 1 grüne Paprika, 200 g Tofu, 1 EL Öl

Chinakohl putzen, in 2 cm breite Streifen schneiden und waschen. Möhren schälen und in schräge Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden. Paprika waschen, Stiel und Kerne entfernen und in schmale Streifen schneiden. Tofu in dünne Scheiben schneiden (ca. 3 x 3 cm)

Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Den Tofu darin von beiden Seiten knusprig braun braten, dann aus der Pfanne heben und beiseitestellen. Zwiebel und Möhren in die Pfanne geben und kurz anbraten, dann das Curry zufügen und kurz mitbraten. Chinakohl hineingeben und einige Male umwenden. Nun die Kokosmilch hineingeben, nach Geschmack salzen.

Paprikastreifen darüber streuen und die Pfanne mit einem Deckel schließen. Herd herunterdrehen und das Gericht 10 Minuten köcheln lassen.

Dazu schmeckt Basmatireis.

### **Stielmus in Cashew-Sahne**

150ml Hafer- oder Sojamilch  
, 2 Handvoll Cashewkerne, Wasser, 2 EL Öl, Salz,  
Pfeffer, Muskat

Stielmus waschen und evtl. putzen. Die dickeren, weißen Stiele ca. auf der Hälfte der Gemüsepflanze abtrennen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Den oberen grünen Anteil in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen fein mit Salz zerreiben.

Nun eine große Pfanne erhitzen und darin die Margarine schmelzen . Als nächstes Knoblauch in das Fett geben und kurz anbraten. Jetzt die dickeren, weißen Rübstielsabschnitte in das Fett geben und gut anschmoren. Die Gemüsebrühe angießen und alles ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bevor Gemüsegrün zugegeben und auch die Hafer-oder Sojamilch zugefügt wird. Alles jetzt gute 10 Minuten leise vor sich hin kochen lassen.

Die Cashewnüsse vorher ca. 2 Stunden einweichen, dann in einen Stabmixer geben. Die Nüsse in einen Mixbecher geben und mit soviel Wasser auffüllen, dass die Cashews gut bedeckt sind, dann noch Öl zugeben und alles mixen, bis eine cremige Sahne entsteht. Man kann natürlich auch fertige Soja- oder Hafersahne nehmen oder auch Mandelmus, das recht teuer ist.

Das Gemüse mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken.

Die Cashewsahne zugeben und unterrühren, so wird auch das Gemüse etwas sämiger.

Anschließend nochmal abschmecken.

Das Gemüse passt prima zu Stampfkartoffeln.

### **Stielmus Quiche**

Zutaten: ca. 400 g Stielmus, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4 Tomaten, 50 g Pinienkerne, 3 Eier, 50 g Schinken (je nach Wunsch Kochschinken oder luftgetrockneten) 100 g Käse, 100 g Ziegenkäse (z.B. Brie oder Buche Ziegenrolle), 200 g Creme fraiche, je 1 TL Rosmarin und Thymian (getrocknet), Salz, Pfeffer, Muskat für den Teig: 180 g Mehl, 120 g Butter

Für den Boden: Weiche Butter mit Mehl, 1/2 TL Salz und 3 EL Wasser verkneten. Den Teig in eine Quiche- oder Springform geben und in den Kühlschrank stellen.

Für die Füllung:

Das untere Ende vom Stielmus abschneiden, den Bund in ca. 1 - 2 cm lange Streifen schneiden (einfach runterschneiden), dann waschen und abtropfen lassen.

Den Stielmus zugeben und ca. 5 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten, ggf. muss hier etwas Wasser zugegeben werden, damit das Stielmus nicht anbrennt.

Den Käse reiben, den Schinken fein würfeln.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Pinienkerne, den Stielmus ohne Flüssigkeit, Crème fraîche, Schinken und Reibekäse zusammenrühren.

Wenn die Masse nur noch handwarm ist, die Eier unterrühren. Die Füllung mit Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian und Rosmarin abschmecken und in die Form füllen. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf der Masse verteilen.

Die Quiche bei 180 °C Umluft ca. 30 - 35 Minuten backen.