



## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 12.09. - 18.09.2022**

### **Weißkohl (oder Spitzkohl)geschichtet mit Gehacktes**

Zutaten: ca. 1 kg Weißkohl, 2 Zwiebeln, 500 g Gehacktes (Lamm oder Rind/Schwein gemischt ) 50 g Pinienkerne, 50 g Rosinen , 1 EL Paprikapulver, 1 TI Kreuzkümmel, 1 EL Tomatenmark, 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Butter

Salz,Pfeffer, 1-2 TI Zitronensaft, 1 Bund Schnittlauch, 100 g Gemüsechips

Weißkohl vierteln, äußere Blätter und den Strunk entfernen. Weißkohl in kochendes Salzwasser geben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Weißkohl herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen.

Rosinen und Pinienkerne hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin anschwitzen. Rosinen, Pinienkerne und alle Gewürze dazugeben. Kurz andünsten, dann das Hackfleisch zugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark, Sahne und so viel Wasser zufügen, dass alles bedeckt ist, salzen und pfeffern und ca.10 Minuten offen köcheln lassen.

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Den Weißkohl in Blätter zerteilen. Eine Auflaufform einbuttern.

1/3 des Weißkohls in die Auflaufform geben. Die Hälfte des Gehacktes mit der Flüssigkeit darauf verteilen, dann wieder eine Lage Weißkohl darüber geben, eine Lage Gehacktes und zum Schluss mit dem restlichen Weißkohl abdecken. Butter in Flöckchen darüber verteilen. Alles noch einmal salzen.

Die Form mit Alufolie abdecken und den Auflauf ca. 45 Minuten garen.

### **Wok Gemüse mit Spitzkohl, Paprika und Möhren**

Zutaten: 1 EL Öl, 1 kleines Stück Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Chilischote, 200 g Möhren, 2 Paprikaschoten, 1/2 Spitzkohl, 2 EL Sesam, 1 TL Sojasauce

Ingwer und Knoblauch schälen und klein hacken. Chili entkernen und ebenfalls klein hacken. Öl im Wok oder Pfanne erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili dazugeben und anbraten. Möhren schälen und klein schneiden. Paprika waschen, Spitzkohl putzen, Strunk entfernen, beides klein schneiden und in den angebratenen Gewürze anbraten. Wenn das Gemüse bissfest angedünstet ist, dieses aus dem Wok entfernen. Nochmal ein bisschen Öl in den Wok geben und den Sesam darin anrösten. Anschließend das Gemüse wieder in den Wok geben. Mit Sojasauce würzen, solange auf der Flamme stehen lassen bis alles warm ist. Dazu Reis servieren.

### **Zucchini-Gemüse-Waffeln**

Zutaten: 150 g Mehl, 3 Eier, 150 g Joghurt, 250 g Zucchini, 150 g Möhren, Salz, 2 Lauchzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, Pfeffer, Paprikapulver, 100 g Schinken, Fett für das Waffeleisen

Mehl mit Eiern, Joghurt und 50 ml Wasser verrühren. Den Teig 10 Minuten quellen lassen. Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Möhren schälen und ebenfalls grob raspeln. Beides salzen und 10 Minuten stehen lassen. Überschüssiges Wasser abgießen. Lauchzwiebeln putzen schälen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen und zum Gemüse pressen und die Lauchzwiebeln untermischen. Die Gemüsemischung unter den Teig rühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Waffeleisen einfetten und aus dem Teig nacheinander Waffeln ausbacken. Die Waffeln mit Schinken (oder Räucherlachs) belegen und servieren. Dazu passt ein grüner Salat.

### **Pasta Napoli**

Zutaten: 300 g Penne, Salz, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, 1 TL Honig, 1/2 Bund Basilikum, 50 g Parmesan  
500 g Tomaten

Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Lauchzwiebeln putzen und waschen. Weiße Teile klein würfeln, grüne in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und durchpressen. Die gewürfelten Lauchzwiebeln und Knoblauch im heißen Öl andünsten. Tomaten zugeben und in 3-4 Minuten einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen hacken. Die Tomatensauce mit Nudeln, Lauchzwiebeln und gehacktem Basilikum mischen. Käse reiben. Die Pasta mit Basilikum garnieren. Den Parmesan dazureichen. Alternative: 500 g Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, Kerne entfernen und die Tomaten klein würfeln. Diese anstelle der Dosentomaten verwenden.

### **Zucchini-Tomaten-Pfanne mit Feta**

Zutaten: 500 g Zucchini, 200 g Tomaten, 100 g Feta, 2 EL Olivenöl, 2 Zweige Basilikum, Salz, Pfeffer

Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in ca. 3 - 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und in große Stücke schneiden. Den Feta in grobe Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer (möglichst) beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zucchinischeiben darin etwa 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Die Tomatenwürfel dazugeben und 2 - 3 Minuten mitgaren (die Tomaten ziehen etwas Wasser, das dann später eine Soße gibt). Die Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und zum Tomaten-Zucchini-Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fetawürfel dazugeben und den Herd abschalten. Durch die Resthitze schmilzt der Feta-Käse und es gibt eine cremige Soße. Kann auch gut kalt gegessen werden.