



Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 15.08. - 21.08.2022

Chinakohl orientalis

Zutaten: 1 Chinakohl, 2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Tomaten,
50 g Rosinen, 3 TL Cashewbruch, 150 g Kräuterfrischkäse, 1 TL Curry,
1 TL Tomatenmark

Den Chinakohl putzen, vierteln und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch zufügen und anschwitzen. Den Chinakohl dazugeben und gar schmoren. Tomaten waschen und klein würfeln und mit in die Pfanne geben. Tomatenmark und Curry jeweils einzeln unterrühren. Dann den Frischkäse sehr gut unterrühren. Rosinen und Caschewnüsse dazugeben, umrühren.

Mit Reis, Bulgur oder Couscous servieren.

Chinakohl-Nudel-Pfanne

Zutaten: 1 Chinakohl, 200 g Möhren, 200 g Bandnudeln, 2 Lauchzwiebeln, 100 g Schinken,
1 EL Öl, 1 EL Sojasauce, Pfeffer, Salz, 1 Msp Sambal Oelek

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Gut abtropfen lassen. Möhren schälen, Kohl und Lauchzwiebeln putzen. Alles waschen. Möhren in feine Streifen hobeln bzw. schneiden. Kohl vierteln, den Strunk entfernen. Kohl in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe, Schinken in feine Streifen schneiden. Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Kohl, Möhren und Schinken darin unter Rühren anbraten. Mit Pfeffer würzen. Nudeln zufügen und alles unter gelegentlichem Rühren weitere 5 Minuten braten. Mit Sojasauce und Sambal Oelek würzig abschmecken. Mit Lauchzwiebeln bestreuen.

Chinakohl-Tomaten-Salat

Zutaten: 1/2 Chinakohl, 200 g Tomaten, 1/2 Bund Schnittlauch, 100 ml Sahne,
100 g Joghurt, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Chinakohl putzen, waschen, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Tomaten und Schnittlauch waschen

Den Kohl, die Tomaten und den Schnittlauch klein schneiden und mit der Sahne, dem Joghurt vermischen und mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini-Käse-Quiche

Zutaten: 1 Tarte Form (Durchmesser 28 cm), 300 g Mehl und Mehl zum Arbeiten,
150 g kalte Butter, Salz, 500 g Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,
3 EL Öl, Fett für die Form, 1 El getrockneter Thymian, 1 Dose weiße Bohnen
(Abtropfgewicht 250 g), Pfeffer, 200 g Creme fraiche, 3 Eier, 150 g Bergkäse

Mehl mit Butter, 1 TL Salz und 3-4 EL kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten.
Zugedeckt 60 Minuten kalt stellen.

Zucchini waschen, putzen. 1/2 Zucchini längs in Scheiben hobeln. Übrige raspeln und salzen.
Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Beides in 1 EL Öl andünsten. Bohne
abtropfen lassen und mit dem Thymian zu den Zwiebeln geben. Salzen und pfeffern.

Den Backofen auf 220 °C (Heißluft 200 °C) vorheizen. Die Form fetten. Den Mürbeteig auf
bemehlter Fläche zu einem Kreis, etwas größer als die Form ausrollen. Den Teig in die Form
legen, den Rand etwas hochziehen.

Die Zucchini-Raspel ausdrücken. Käse reiben. Crème fraiche mit Eiern verrühren, salzen und
pfeffern. Die Masse mit dem Bohnen-Mix, dem Käse und den Zucchini-Raspeln vermischen
und auf den Teig geben. Die Zucchinischeiben mit dem restlichen Öl und Salz und Pfeffer
mischen, einrollen und auf die Käsemasse setzen. Die Quiche im Ofen etwa 30 Minuten
backen. Quiche aus dem Ofen nehmen und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Zucchini-Kapern-Risotto

Zutaten: 500 g Zucchini, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 3-4 EL Olivenöl, 100 g Kapern (Glas),
250 g Risotto-Reis, 100 ml Weißwein, 800 ml Gemüsebrühe, 2-3 EL Mandelmus,
Salz, Pfeffer, 1-2 TL Zitronensaft, 1 Bund Schnittlauch, 100 g Gemüsechips

Zucchini waschen, putzen, fein würfeln. Knoblauch und Zwiebel abziehen, beides fein würfeln
und im heißen Öl glasig dünsten. Kapern abtopfen lassen, zugeben. Den Risotto-Reis
dazugeben, glasig dünsten. Wein angießen und verkochen lassen. Nach und nach die heiße
Brühe angießen, dabei immer wieder umrühren und die Brühe verkochen lassen. Nach ca. 20
Minuten Kochzeit die Zucchiniwürfel unterrühren.

Wenn das Risotto gar ist, das Mandelmus einrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft
abschmecken.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter das Risotto rühren. Risotto auf Teller verteilen
und mit Gemüse-Chips bestreuen.

Gemüse-Chips: Knollen- und Wurzelgemüse wie Rote Bete, Möhren oder Pastinaken in
hauchdünne Scheiben hobeln, mit Öl bepinseln und im Ofen bei 200 Grad 10 Minuten rösten,
salzen.