

32. Kalenderwoche 2014

REZEPTE zur Gourmetkiste

Mangold-Curry mit Linsen

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
Ca. 35 Min.

500 g Mangold

Mangold putzen und waschen. Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden.

4 Zwiebeln

Zwiebeln,

4 Knoblauchzehen

Knoblauch

2 Stück Ingwer (2-3 cm)

und Ingwer schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Linsen in einem Sieb durchspülen und abtropfen lassen.

500 g Linsen, rot

4 EL Butter

Butter erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen.

4 EL Sesam

Sesam,

2 TL Kreuzkümmel

Kreuzkümmel

1 TL Kurkuma

und Kurkuma hinzugeben und kurz mitbraten.

800 ml Kokosmilch

Linsen, Mangold, Kokosmilch

800 ml Gemüsebrühe

und Brühe dazugeben. Mit Salz würzen und 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Salz

4 EL Zitronensaft

Vor dem Servieren mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Spitzkohl-Salat mit Apfel

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
Ca. 35 Min.

700 g Spitzkohl

Spitzkohl waschen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.

40 g Pinienkerne

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

4 EL Meerrettich

Meerrettich

(Sahne-)

mit

300 g Joghurt, fettarm

Joghurt,

4 EL Zitronensaft

Zitronensaft vermischen.

Salz, Pfeffer

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Äpfel

Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Erst in dünne Scheiben und dann in Streifen schneiden.

Joghurtmarinade mit Spitzkohl und Apfelstreifen gut vermischen, eventuell nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch

Schnittlauch fein hacken und mit den Pinienkernen über den Salat streuen.