

48. Kalenderwoche 2015

REZEPTE

Zuckerhutsalat, fruchtig

Zutaten:

Für 2 Portionen



Zubereitung:

Ca. 15-30 Min.

1 Zuckerhutsalat

Vom Zuckerhutsalat die äußeren Blätter entfernen. Den Kopf in der Mitte teilen und beide Hälften fein in Streifen schneiden.

Den geschnittenen Salat für circa 15 Minuten in warmes Wasser einlegen, dadurch verliert er die Bitterkeit.

4 Clementinen

Clementinen schälen und in kleine Stücke schneiden.

1 Tüte Mandeln,
gehobelt

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett golden rösten.

Dressing:

Aus

2 EL Essig

Essig und

3 EL Öl

Öl ein Dressing verrühren.

Salz, Pfeffer

Mit Salz, Pfeffer

Zucker

und Zucker abschmecken.

Das Dressing über den Salat geben und alles gut vermischen.

Wirsing mit Sojawürstchen

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

Ca. 30 Min.

1 kg Wirsing

Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen, den Kohl vierteln, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden.

2 Zwiebeln

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

30 g Margarine

Margarine in einem Topf erhitzen und den Kohl und die Zwiebeln darin andünsten.

Salz

Gemüsebrühe

Mit etwas Gemüsebrühe aufgießen.

Pfefferkörner

Pfefferkörner,

je 1 Lorbeerblatt und

Lorbeerblatt und

Gewürnelke

Gewürnelke dazugeben. Bei schwacher Hitze etwa 20 - 30 Minuten schmoren.

8 Sojawürstchen

Würstchen in Scheiben schneiden und nur zum Erwärmen zu dem Wirsingkohl geben.

Lorbeerblatt und Nelke entfernen und servieren.