

## 22. Kalenderwoche 2016

# REZEPTE

## Pak Choy mit Ziegenkäse

### Zutaten:

für 4 Portionen



1 Pak Choy

4 Tomaten, mittelgroß

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

etwas Olivenöl

Salz, Pfeffer

100g Kalamata-Oliven,  
schwarz entsteint

Salz, Pfeffer

ca. 300g

Ziegenfrischkäse

### Zubereitung:

ca. 15 Min. + 6 Min. Backzeit

Pak Choy putzen, waschen. Stiele in Streifen und grüne Blätter grob schneiden.

Tomaten waschen und würfeln.

Zwiebel und

Knoblauch schälen, fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebel, Knoblauch und die Streifen hinzufügen und darin ca. 3 Minuten anbraten. Dann die grünen Blätter, Tomaten und Oliven zugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nochmals ca. 3 Minuten dünsten.

Gemüse in eine Form füllen.

Käse mit Pfeffer würzen.

Dann gleichmäßig auf dem Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Backofen (225°C) ca. 6 Minuten gratinieren.

## Kohlrabi-Apfel-Bulgur-Salat

### Zutaten:

für 4 Personen



200 g Bulgur

240 g Kohlrabi

300 g Äpfel

300 g Tomaten

120 g Mozzarella

4 EL Joghurt

Salz, Pfeffer

Zitronensaft

Schnittlauch

### Zubereitung:

ca. 50 Min.

Bulgur nach Packungsanweisung garen und abkühlen lassen.

Kohlrabi und

Äpfel schälen und in feine Streifen hobeln.

Tomaten am Stielansatz kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Den Mozzarella würfeln.

Aus Joghurt,

Salz, Pfeffer und

Zitronensaft eine Marinade rühren.

Alle Zutaten in die Marinade geben und den Salat pikant abschmecken.

Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.