

## 30. Kalenderwoche 2016

# REZEPTE

## Chinakohl-Hack-Pfanne, asiatisch

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

250 g Eiernudeln  
1/2 l Wasser

Eiernudeln in eine Schüssel legen.

500 g Chinakohl

1/2 Liter Wasser zum Kochen bringen, Nudeln mit dem kochenden Wasser übergießen und ca. 4-5 Minuten ziehen lassen. Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die äußeren Blätter vom Chinakohl entfernen und den dicken Mittelstrunk keilförmig ausschneiden. Den Chinakohl in feine Streifen schneiden.

1 -2 Stangen Porree  
200 g Möhren  
150 g Sprossenmix  
3 Schalotten  
2 Knoblauchzehen

Porree putzen und in dünne Ringe schneiden.

3 EL Öl  
350 g Hackfleisch  
2 EL Öl

Möhren putzen, erst in kurze Stücke, dann in Stifte schneiden.

Sprossenmix in ein Sieb geben, unter fließend Wasser abspülen und gut trocknen lassen. Schalotten und

Knoblauchzehen pellen. Schalotten der Länge nach halbieren und dann in Spalten schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

In einem Wok oder einer Pfanne Öl erhitzen.

Hack im heißen Öl kräftig anbraten. Das Hack an den Rand vom Wok schieben. Öl im Wok erhitzen und die Schalotten darin leicht anbraten. Knoblauch, Möhren und Chinakohl zufügen und kurz unter Rühren anbraten. Lauchringe und Sprossen in den Wok geben und mit Hack und Chinakohl mischen. Gemüse und Hack an den Rand schieben und die abgetropften Nudeln in die Mitte geben, kräftig anbraten und mit dem Gemüse und Hack mischen. Zum Schluss Sojasauce und Pfeffer aus der Mühle würzen und sofort servieren.

6 EL Sojasoße  
Pfeffer

## Zucchini-Frittata

### Zutaten:

Für 4 Portionen



### Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 35 Min. + Backzeit 20 Min.

1/2 TL Schwarzkümmel-  
saat  
1 EL Pinienkerne  
400 g Tomaten

Für die Tomatensoße Schwarzkümmel und

Fleur de sel  
brauner Zucker  
Pfeffer

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Tomaten vierteln und entkernen, die Kerne in ein feines Sieb geben. Mit einem Löffel das kernige Mark durch das Sieb in einen Topf streichen. Aufgefangene Flüssigkeit mit

1 TL fein abger.  
Zitronenschale  
8 EL Olivenöl  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
600 g Zucchini  
1 – 2 Möhren  
6 Eier, (Kl. M)

Fleur de sel,  
1 TL Zucker und etwas  
Pfeffer würzen.

Zitronenschale und 3 EL Öl unterrühren. Schwarzkümmel und Pinienkerne unterrühren. Tomatenfruchtfleisch in ca. 5 mm große Stücke schneiden und die Hälfte unterheben.

Schalotten längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden.

Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Zucchini putzen. Möhren schälen. Zucchini und Möhren längs auf einem Gemüsehobel in lange feine „Spaghetti“-Streifen hobeln (was nicht gehobelt werden kann, in sehr feine Stücke schneiden). Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Zucchini- und restlichen Tomatenstücke darin 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Zucchini- und Möhrenstreifen darauf verteilen. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über das Gemüse gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) mittlere Schiene 20 Minuten backen. Frittata aus dem Backofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen und auf eine Platte geben. Mit der Tomatensoße servieren.