

45. Kalenderwoche 2016

REZEPTE

Radicchio-Paprika-Salat

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 30 Min.

2 gelbe Paprika

Paprikaschoten waschen, vierteln und vom Stiel und den inneren Trennhäutchen mit den Kernen befreien. Die Viertel in feine Streifen schneiden. Die Radicchioblätter auseinanderlösen, waschen und trocken schütteln. Ebenfalls in Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

1 Radicchio

1 Bund Schnittlauch

1 EL Walnuskerne

1 Zitrone

Walnuskerne in einer Pfanne unter Rühren bei mittlerer Hitze 1-2 Min. rösten. Leicht abkühlen lassen und mittelgrob hacken. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. 1 EL Zitronensaft mit Senf, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer verrühren.

2 TL süßer Senf

4 TL Balsamicoessig

Salz, Pfeffer

5 EL Olivenöl

400 g Tofu

2 EL Olivenöl unterschlagen. Nüsse untermischen.

Tofu abtropfen lassen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, den Tofu darin bei starker Hitze rundherum ca. 4 Min. knusprig braten. Mit Zitronenschale, Salz und 1 Prise Chili würzen.

Chilipulver (oder
rosenscharfes
Paprikapulver)

Die Paprika- und Radicchiostreifen mit dem Schnittlauch und der Salatsoße mischen, Tofu daraufgeben.

Grünkohl mit Mettwurst

Zutaten:

Für 4 Portionen



Zubereitung:

ca. 90 Min.

1 kg Grünkohl

1 Zwiebel

30 g Schweineschmalz

1/4 l Gemüsebrühe

4 Kochwürste

750 g kleine Kartoffeln

Die Blätter von den Stielen entfernen, waschen, mit kochendem Wasser überbrühen, abtropfen lassen und fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Schmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Grünkohl in den Topf geben und ca. 3 Minuten anschmoren.

Brühe zugießen, aufkochen und ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Kochwürste mit einer Gabel mehrmals einstechen und ca. 20 Minuten vor Ende der Garzeit zum Grünkohl geben. Inzwischen Kartoffeln waschen, bedeckt mit Wasser aufkochen und ca. 20 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken und pellen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten unter Wenden braten.

2 EL Öl

Salz, Pfeffer

1 EL Zucker

1 EL mittelscharfer Senf

Nach ca. 5 Minuten Zucker darüber streuen. Kochwürste herausnehmen. Grünkohl mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Grünkohl, Kochwurst und Kartoffeln auf Tellern anrichten.