

## 47. Kalenderwoche 2016

# REZEPTE

## Rosenkohlaufauf

### Zutaten:

Für 4 Personen

350 g Kartoffeln,  
mehlig  
600 g Rosenkohl  
1 Zwiebel  
1 EL Sonnenblumenöl  
300 g Rinderhack  
Pfeffer, Salz

1 Ei  
1/8 l Milch  
20 g Butter

Muskat

50 g Edamer

### Zubereitung:

Ca. 45-50 Min. + 10 Min. Backzeit

Die Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Kartoffeln mit wenig Salzwasser leicht bedecken und gar kochen.

Inzwischen Rosenkohl putzen und mit wenig Wasser 5-7 Min. kochen. Zwiebel pellen und fein würfeln.

In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und Rinderhack darin feinkrümelig anbraten. Zwiebelwürfel zufügen und kurz mitbraten.

Rinderhack mit Pfeffer und Salz würzen.

Wenn die Kartoffeln gar sind, abschütten. Ofen auf 200° vorheizen.

Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und mit Ei, Milch und der Hälfte der

Butter mischen. Kartoffelbrei mit Salz würzen. Wenn der Rosenkohl gar ist, abschütten, restliche Butter zufügen und Rosenkohl im Topf hin und her schwenken, bis er von der Butter überzogen ist.

Rosenkohl mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und in eine Auflaufform füllen. Kartoffelbrei über den Rosenkohl verteilen. Rinderhack über den Kartoffelbrei geben und mit geriebenem Edamer bestreuen.

Rosenkohlaufauf auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben und bei 200° ca. 10 Min. überbacken.

## Zuckerhutsalat mit Granatapfel und Walnuss

### Zutaten:

Für 4 Portionen



1 Zuckerhutsalat

1/2 Granatapfel

2 EL Essig  
4 EL Olivenöl  
1 TL Senf  
1 EL Marmelade  
Salz, Pfeffer

10 g Walnusskerne

### Zubereitung:

ca. 10-15 Min.

(Der Zuckerhutsalat enthält gesunde Bitterstoffe. Wem das aber zu bitter ist, der kann den Zuckerhutsalat am Stunk einschneiden und den Salat mit dem Strunk nach unten ca. 15 Minuten in warmes Wasser stellen. Mit den Bitterstoffen gehen dann allerdings auch Vitamine verloren.)

Anschließend Salat waschen und in Streifen schneiden.

Granatapfel auf einer harten Unterlage rollen und dann halbieren. Kerne herauslösen. Saft dabei auffangen.

Für die Salatsauce den Granatapfel-Saft, Essig,

Öl,

Senf,

Marmelade,

Salz und Pfeffer mit 2 EL Wasser verrühren.

Salat mit der Salatsauce mischen und mit den Granatapfel- und

Walnusskernen anrichten.