

8. Kalenderwoche 2017

REZEPTE

Stängelkohl als Salat

Zutaten:

Für 4 Personen

1 Orange oder
Blutorange
etwas Orangenabrieb
1 Schalotte
1 Tomate
Vinaigrette:
2-3 EL Balsamessig,
weiß
3 EL Olivenöl mit
Zitrone
Salz, Pfeffer

500 g Stängelkohl

Zubereitung:

Ca. 45 Min.

Orange schälen, filetieren und klein würfeln.

Schalotte schälen und fein hacken.

Tomate überbrühen, häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Für die Vinaigrette:

Essig und

Öl verrühren.

Orangen-, Schalotten- und Tomatenwürfel unterheben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Salat dann eine halbe Stunde ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Stängelkohl waschen, in kleine Stücke schneiden, dann in kochendem Salzwasser kurz 5 Minuten blanchieren.

In einem Sieb abtropfen lassen.

Im Anschluss warm mit der Vinaigrette servieren.

Wirsingrouladen mit Linsen und Paprika

Zutaten:

für 4 Personen

200 g Linsen, rot
1 Wirsing
1 Paprika, rot
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Öl
2 TL Zucker

1 Zitrone
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.; Garzeit: 180°C etwa 20-25 Min.

Linsen waschen. Nach Packungsangabe kochen.

Wirsing putzen, waschen. Wirsingblätter in kochendem Salzwasser einige Minuten kurz blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Zwischenzeitlich Paprika vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln,

Knoblauch schälen, würfeln und im heißen Öl dünsten.

Zucker hinzugeben. Unter Rühren weiter dünsten, bis die Zwiebeln karamellisiert sind. Dann die gehackte Paprika zufügen und ca. 5 Minuten braten. Danach zu den Linsen geben.

Zitrone auspressen. Linsen mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Wirsingblätter mit der Linsenmasse füllen und Rouladen in eine Auflaufform setzen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und dann garen.