

25. Kalenderwoche 2017

REZEPTE

Palmkohl mit Nudeln

Zutaten:

für 4 Personen

Zubereitung:

Ca. 45 Min.

750 g Palmkohl
Salz

Palmkohl waschen, von den groben Blattrippen befreien und in schmale Streifen schneiden. Im kochenden Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. Danach in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

400 g Nudeln
80 g Pinienkerne

Nudeln nach Packungsanleitung kochen.

2 Knoblauchzehen
1 rote Chillischote

Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

3 EL Olivenöl

Knoblauch schälen und fein hacken.

Salz, Pfeffer
80 g Parmesan

Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chili darin 1- 2 Minuten andünsten. Palmkohl hinzugeben und 2-3 Minuten mitdünsten.

Nudeln unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dann Nudeln mit Pinienkernen und bestreutem Parmesan servieren.

Staudensellerie-Tomaten-Gemüse aus der Pfanne

Zutaten:

für 4 Personen

Zubereitung:

ca. 20-25 Min.

1 Staudensellerie

Sellerie putzen, waschen, Stängel in mundgerechte Stücke (ca. 4 cm) schneiden. Blätter grob hacken. Stängel in kochendes Salzwasser geben und ca. 5-7 Min. garen. Dann die Blätter dazu fügen und zusammen fallen lassen. Sellerie abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen.

700 g Tomaten

Parallel dazu die Tomaten kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten und vierteln, dabei die Stängelansätze herausschneiden.

1 Bund Lauchzwiebeln

Zwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Einige Ringe Laub übrig behalten.

1 Knoblauchzehe

Knoblauch abziehen, fein würfeln.

1 EL Öl

Öl erhitzen, Frühlingszwiebelringe und Knoblauchwürfel darin andünsten. Die Tomatenhälften hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, etwa 3 Minuten dünsten lassen.

Salz, Pfeffer

Die Tomaten-Zwiebel-Mischung um den Staudensellerie geben. Mit den restlichen Lauchzwiebeln bestreuen.

Schmeckt zu Polenta, Kartoffelpuffern oder gewürztem Reis. Lecker auch mit Käse überbacken.