

35. Kalenderwoche 2017

REZEPTE zur Gourmetkiste

Spitzkohl-Pilz-Linsen-Salat

Zutaten:

für 4 Personen

150 g grüne Linsen

1 Spitzkohl

250 g Champignons

1 EL Butter

Für das Dressing

1 Knoblauchzehe

4 EL Essig

3 EL Rapsöl

50 ml Brühe

150 ml Buttermilch

Salz, Pfeffer

1 TL Curry

1 kl. Bund Schnittlauch

Zubereitung:

ca. 30 Min. + 30 Min. Ziehzeit

Linsen für ca. 20 Minuten in kochendem Wasser bissfest garen, abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

Den Spitzkohl in Streifen schneiden, waschen und in einer Schüssel mit den Linsen mischen.

Champignons halbieren oder vierteln und in der heißen Butter braten. Nach dem sie abgekühlt sind, zum Spitzkohl geben.

Knoblauch schälen und fein hacken. Mit

Essig,

Öl,

Brühe und

Buttermilch gut verquirlen,

mit Salz, Pfeffer und

Curry würzen und mit dem Gemüse und den Linsen vermengen.

Mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren den in

Röllchen geschnittenen Schnittlauch untermischen.

Romanasalat, gemischt mit Tzaziki

Zutaten:

für 4 Personen

1 Romanasalat

200 g griech. Joghurt

Salz, Pfeffer

1/2 Knoblauchzehe

2 Tomaten

1 orange Paprika

1 Chilipeperoni

1 Spitzkohl

schwarze Oliven

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

ca. 45 Min.

Die Blätter vom Salatstrunk trennen, waschen und trocknen. Die Blätter in der Mitte vom Teller anrichten.

Joghurt mit

Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch schälen und in den Joghurt pressen. Gut mischen und auf den Salatblättern verteilen.

Tomaten waschen und achteln.

Paprika halbieren, putzen und in grobe Würfel schneiden.

Peperoni entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Spitzkohl vierteln, in feine Streifen schneiden und waschen. Alle

Zutaten sowie die Oliven um das Tzaziki herum verteilen. Kurz vor

dem Servieren einige Tropfen Olivenöl über den Salat mit Tzatziki

träufeln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.