



Radicchio mit Avocado als Salat

Zutaten für 4 Pers. **Zubereitungszeit** ca. 35 Min. + 10 Min. Backzeit

500 g Möhren	Möhren putzen und in dünne Scheiben schneiden.
1 Radicchio	Radicchio putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken.
2 Avocado, reif	Avocados halbieren, den Kern entfernen. Avocadofleisch aus der Schale lösen, längs in Spalten schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Ofen mit einem mit Backpapier belegten Backblech auf
2 EL Zitronensaft	200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Koriandersaat,
1 TL Koriandersaat	Chiliflocken und
1/2 TL Chiliflocken	Röstzwiebeln in einem Mörser fein zerstoßen, auf einen Teller geben.
4 EL Röstzwiebeln	Fischfilets mit Öl bestreichen. Filets rundherum in die Röstzwiebelmischung drücken. Auf das heiße Blech setzen, mit Öl beträufeln. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 10-12 Min. backen.
4 Fischfilets, 4 TL Öl	
Vinaigrette:	
4 EL Weißweinessig	Weißweinessig,
Wasser, 2 TL Honig	Wasser, Honig,
Salz, Pfeffer, 4 EL Öl	Salz, Pfeffer und Öl zu einer Vinaigrette gut verrühren.
1 Zitrone	Zitrone in Spalten schneiden. Vinaigrette mit Möhren, Radicchio und Avocados mischen und mit dem Fisch und den Zitronenspalten servieren.

Grünkohl mit Erdnussmus

Zutaten für 4 Pers. **Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

1 kg Grünkohl	Grünkohlblätter vom Strunk entfernen, in Streifen schneiden, waschen und mit kochendem Wasser überbrühen.
4-5 Zwiebeln	Zwiebeln und
4-5 Knoblauchzehen	Knoblauch schälen und hacken.
Öl zum Anbraten	Beides in einer Pfanne mit etwas Öl glasig dünsten. Grünkohl zugeben und anschwitzen.
1/2 l Gemüsebrühe	Brühe zufügen und bei geschlossenem Deckel den Grünkohl köcheln lassen bis er weich wird. Erdnussmus zugeben und
5 EL Erdnussmus-Crunchy	mit
Salz, Pfeffer	Salz, Pfeffer und
1 Zitrone	Zitronensaft abschmecken.

Mit Salzkartoffeln oder Brot servieren.