



Gefüllte Kartoffeln

Zutaten für 4 Pers. **Zubereitungszeit** ca. 50 Min. + 15 Min. Backzeit

1 kg dicke Kartoffeln	Ofen auf 200 °C vorheizen und Backblech mit Backpapier auslegen. Kartoffeln waschen, längs halbieren und mit der Schnittfläche aufs Backblech legen. Bei 200 ° ca. 25 – 30 Min. backen.
75 g Haselnuskerne	Nüsse grob hacken und ohne Fett rösten.
200 g Chinakohl	Kohlblätter waschen und in feine Streifen schneiden.
250 g Champignons	Pilze abbürsten und in Scheiben schneiden.
2 Knoblauchzehen	Knoblauch fein hacken.
4 EL Olivenöl	2 EL Öl erhitzen, Pilze anbraten. Knoblauch zugeben und andünsten. Chinakohl zufügen und ca. 2 Min. garen, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und 2 EL Fruchtfleisch herauschaben und zur Pilz-Kohl-Mischung geben.
200 g Feta	Feta dazu krümeln und Nüsse zufügen.
2 EL Senf	Senf und
1 TL Zitronenschale	Zitronenschale unterrühren und mit
Salz, Pfeffer	Salz, Pfeffer und
1 Prise Muskatnuss	Muskatnuss abschmecken.
	Kartoffeln mit der Mischung füllen (ruhig bergartig auf der Kartoffel verteilen), mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und ca. 15 Min. backen.

Chinakohl-Rote-Bete-Salat

Zutaten für 4 Pers. **Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

2 Scheiben Toast	Toastbrot in kleine Würfel schneiden.
30 g Butter	Butter in einer Pfanne erhitzen, Brotwürfel zugeben und zwei Minuten unter Wenden goldgelb rösten.
1 Knoblauchzehe	Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken und in die Pfanne geben. Brot einmal kurz darin schwenken, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
1 Chinakohl	Kohl waschen und in schmale Streifen schneiden.
3 Rote Bete	Rote Bete putzen, waschen und auf der Küchenreibe fein reiben.
4 Scheiben Käse	Käsescheiben würfeln.
300 g Joghurt	Joghurt und
Saft von 1 Zitrone	Zitronensaft verrühren.
1 TL Korianderkörner	Koriander zerstoßen.
Salz, Pfeffer	Joghurt-Marinade mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Chinakohl und Rote Bete auf einer Platte anrichten. Croûtons und Käsewürfel über den Salat streuen und mit der Marinade beträufeln.