



## Chinakohl-Feta-Salat

<b>Zutaten für 4 Pers.</b>	<b>Zubereitungszeit ca. 20 Min. + 1 Std Ruhezeit</b>
1 Zwiebel	Zwiebel fein hacken,
2 EL Olivenöl	in heißem Öl anbraten und anschließend in eine Schüssel geben.
4 Thymianblättchen	Den Thymian fein hacken und zu den Zwiebeln geben.
100 g Feta-Käse,	Den Feta-Käse in kleine Würfel schneiden und zu der Zwiebel-Thymian-Mischung geben.
75 g saure Sahne,	Die saure Sahne unterrühren.
Salz,	Mit Salz und
Pfeffer	Pfeffer würzen.
½ Chinakohl	Den Chinakohl waschen, in feine Streifen schneiden und unter das Dressing mischen.
	Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

## Mangold-Hirse-Auflauf

<b>Zutaten für 4 Pers.</b>	<b>Zubereitungszeit ca. 30 Min. + 40 Min Backzeit</b>
1 Zwiebel	Zwiebel und
1 Zehe Knoblauch	Knoblauch schälen und würfeln und
1 EL Öl	im Öl kurz anbraten.
250 g Hirse	Die Hirse dazugeben und unter Rühren für 2 Minuten mitbraten.
0,5 L	Dann mit der Brühe ablöschen, einmal aufkochen und bei geringer
Gemüsebrühe	Hitze entsprechend der Anleitung der Hirse (etwa 15 Min.) bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Anschließend etwas abkühlen lassen.
750 g	Den Schnittmangold waschen und in kochendem Wasser
Schnittmangold	blanchieren. Nach ca. einer Minute abschütten, mit kaltem Wasser abschrecken und alles fein hacken.
100 g Hartkäse	Den Käse reiben.
3-4 Eier	Die Eier trennen. Die Eigelbe mit
Salz, Pfeffer	Salz und Pfeffer
Muskat	und Muskat würzen und zusammen mit Käse und Mangold unter die Hirse mischen. Das Eiweiß schlagen und vorsichtig unter die Hirsemasse heben.
	Alles in eine gefettete Auflaufform füllen und für etwa 40 Minuten bei 200° im Ofen backen.