



Pak Choy - Pasta

Zutaten für 4 Pers.

1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl

50 ml Orangensaft
800 ml gewürfelte
Tomaten, (Dose)
Salz, Pfeffer, Zucker,
Chili

Orangenschale
500 g Bandnudeln
400 g Putenbrustfilet
2 EL ÖL

400 g Pak Choi
200 g Paprika

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und einige Minuten lang unter Rühren schmoren. Orangensaft angießen und sanft köcheln, bis er fast verkocht ist. Die Tomaten samt Saft zufügen.

Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chili nach Geschmack würzen. Ist die Sauce auf die gewünschte Konsistenz eingekocht (dies dauert ca. 15-20 Minuten), pürieren, mit geriebener Orangenschale abschmecken und warm halten. Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Die Putenbrust in Streifen schneiden, in 2 EL Öl rundherum gut anbraten. Salzen, pfeffern, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Pak Choi waschen und in Streifen schneiden. Paprika waschen, putzen, würfeln und zusammen mit dem Pak Choy im verbleibenden Bratfett kurz andünsten. Dann die Putenbrust unterheben. Nudeln abgießen, mit der Sauce vermischen und mit dem Gemüse servieren.

Rhabarber-Crumble

Zutaten für 4 Pers.

400 g Rhabarber
1 TL Zitronensaft
2 EL Zucker

Streusel:
150 g Weizen- oder
Dinkelmehl
100 g weiche Butter
70 g Zucker

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Rhabarber waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Mit Zitronensaft und Zucker mischen und in eine Auflaufform geben. Der Boden sollte mit dem Obst gut bedeckt sein.

Mehl mit der Butter und dem Zucker mit den Händen verkneten, bis der Teig bröselig ist. Dann die Streusel auf dem Obst gleichmäßig verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.



Rübstiel-Crêpes

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 30 Min.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 2 Bund Rübstiel | Rübstiel waschen, abtropfen lassen und auf ca. 3 cm Länge schneiden. |
| 2 Zwiebeln | Die Zwiebeln schälen und hacken. |
| 2 Knoblauchzehen | Den Knoblauch schälen und in eine Pfanne pressen. Mit den Zwiebeln |
| Butter | in 1 EL Butter glasig dünsten. Rübstiel zugeben und dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. |
| 3 EL Crème fraiche | Crème fraiche zugeben, |
| Salz | mit Salz, |
| Pfeffer | Pfeffer und |
| Muskat | Muskat würzen, warm stellen. |
| 125 g Mehl | Aus Mehl, |
| 3 Eier | Eiern, |
| 6 Eigelb | Eigelb, |
| ¼ l helles Bier | Bier, |
| 1/8 l süße Sahne | Sahne und einer Prise Salz einen Teig zubereiten, diesen 10-15 Min. ruhen lassen. |
| Butterschmalz | Dann 12 dünne Crêpes in Butterschmalz backen. Die Crêpes je mit |
| 12 dünne Scheiben gekochten Schinken | einer Scheibe Schinken belegen, darauf den Rübstiel geben und zusammenrollen. |

Crêpes in eine feuerfeste Form legen, mit zerlassener Butter bestreichen und ca. 5 Min. unter dem heißen Grill überbacken. Dazu passt eine Tomatensauce.