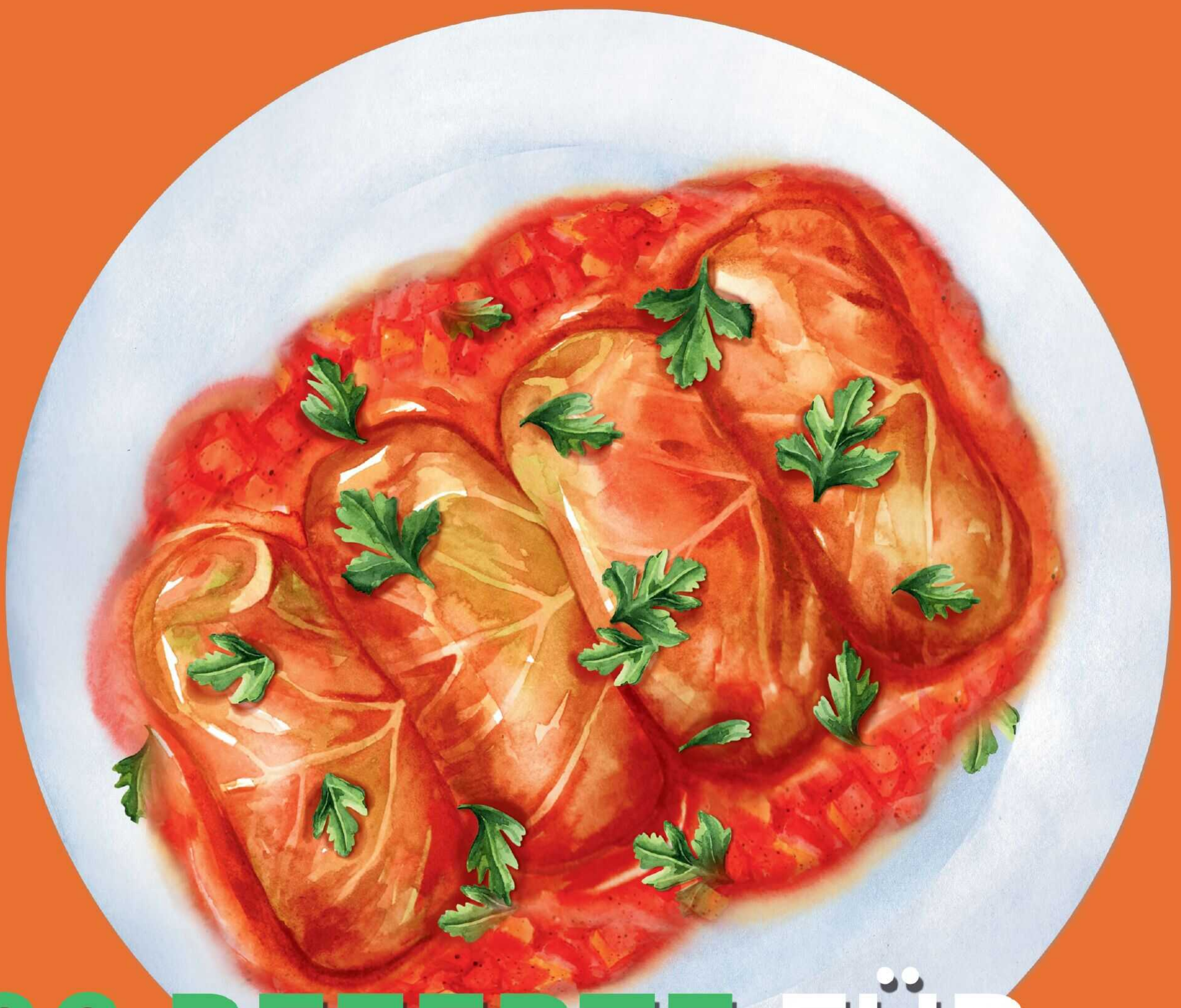


AUSGABE 16 / 2023

ESSEN & *Kochen*

ALLES-KOHL

TIPPS & TRICKS



33 REZEPTE FÜR
KULINARISCHE
ABENTEUER



Anzeigen- und Redaktionsschluss ist der 06. November 2023

der nächste **Essen & Kochen**

erscheint am 10. November 2023

Impressum

Founder & Publisher: Markus Elsässer
Editor in Chief: Sabine Elsässer (V.I.S.D.P.)
Redaktion: Christine Arnoldt
Geschäftsführer: Sabine Elsässer

Verlag: FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt)
Blücherstr. 32 - DE-75177 Pforzheim
Registergericht: Amtsgericht Mannheim
Registernummer: HRB 726461
Ust-Ident-Nummer: DE309755082

Tel.: +49 (0)7231 - 6035228
E-Mail: contact@thepublishergang.com

Cover Image: ©

Anzeigenleitung

Edeltraud Richter +49 (0)7231 - 7760106
contact@thepublishergang.com

Die Inhalte des ESSEN & KOCHEN TIPPS UND TRICKS MAGAZINS sind urheberrechtlich geschützt, alle Rechte liegen beim Verlag FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt) Vervielfältigung oder Nachdruck bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages.

Autoren und Interviewpartner sind im Sinne des Presserechts selbst für Ihre Aussagen und Empfehlungen verantwortlich. Die Aussagen von Autoren und Interviewpartnern spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Verlags wider.

Edition Rezepte 16/2023

FROM THE EDITOR

Essen & Kochen Tipps und Tricks

Das wöchentliche Kochmagazin für kulinarische Abenteuer

„Essen und Kochen Tipps und Tricks“ ist ein einzigartiges Kochmagazin, das wöchentlich neue und aufregende Rezepte aus der ganzen Welt präsentiert. Wenn du eine Leidenschaft für kulinarische Entdeckungen hast und gerne die Aromen fremder Kulturen in deiner Küche erleben möchtest, dann ist dieses Magazin genau das Richtige für dich!

Jede Ausgabe von „Essen und Kochen Tipps und Tricks“ nimmt dich mit auf eine Reise rund um den Globus und bietet dir eine vielfältige Auswahl an authentischen Gerichten, die von renommierten Köchen und leidenschaftlichen Food-Bloggern kreiert wurden. Von exotischen Gewürzen der indischen Küche über die frischen Aromen der mediterranen Gerichte bis hin zu den umami-reichen Spezialitäten aus Ostasien - unser Magazin deckt die ganze Bandbreite der internationalen Küche ab.

Unser talentiertes Team von Autoren und Redakteuren sammelt und präsentiert die besten Rezepte, die von traditionellen Familienrezepten bis hin zu modernen Interpretationen reichen. Jedes Rezept wird sorgfältig getestet und mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie nützlichen Tipps und Tricks versehen, um sicherzustellen, dass auch Anfänger in der Küche ein erfolgreiches kulinarisches Erlebnis haben.

Zusätzlich zu den köstlichen Rezepten bietet „Essen und Kochen Tipps und Tricks“ auch faszinierende Hintergrundinformationen über die kulinarischen Traditionen und Essgewohnheiten verschiedener Länder. Wir stellen dir lokale Zutaten vor, geben Empfehlungen für die besten Märkte und Restaurants weltweit und teilen inspirierende Geschichten über die Menschen, die hinter den Gerichten stehen.

Egal, ob du nach neuen Ideen für das Abendessen suchst, deinen kulinarischen Horizont erweitern möchtest oder einfach nur Spaß am Kochen und Genießen hast - „Essen und Kochen Tipps und Tricks“ ist dein wöchentliches Ticket für eine unvergessliche kulinarische Reise um die Welt. Tauche ein in die Vielfalt der internationalen Küche und lass dich von den faszinierenden Aromen und Geschmäckern inspirieren!



Viel Spass beim Kochen und Genießen!

Markus Elsässer Founder & Publisher

Ab sofort täglich neue Rezepte auf:

www.essenundkochen.com

The
ALL IN MEDIA & PUBLISHING
PUBLISHER
GANG

FOLLOW US /thepublishergang





Tipps & Tricks: 1. Beim Vorbereiten der Chinakohlblätter ist es hilfreich, sie kurz in heißem Wasser zu blanchieren, um sie geschmeidiger zu machen. Legen Sie sie dann in kaltem Wasser ab, um den Garprozess zu stoppen, und tupfen Sie sie trocken, bevor Sie sie füllen. 2. Experimentieren Sie mit verschiedenen Füllungen, um Ihren persönlichen Geschmack zu treffen. Sie können beispielsweise gekochten Reis, gebratene Pilze oder Garnelen hinzufügen, um die Vielfalt und den Geschmack Ihrer Chinakohl-Rollen zu erhöhen.

Chinakohl-Rollen mit Erdnuss-Dip

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 16 große Chinakohlblätter
- 400 g festen Tofu, in dünne Streifen geschnitten
- 200 g Erdnussbutter
- 60 ml Sojasauce
- Wasser, zum Verdünnen der Erdnussbutter
- Optional: Frische Kräuter wie Koriander und Minze zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Chinakohlblätter gründlich waschen und trocken tupfen. Die dicken Mittelrippen der Blätter flach schneiden, um sie biegsamer zu machen.
2. In einer kleinen Schüssel die Erdnussbutter und Sojasauce vermengen. Je nach Konsistenz der Erdnussbutter kann es notwendig sein, etwas Wasser hinzuzufügen, um eine dickflüssige, aber gießbare Konsistenz zu erreichen. Diese Mischung dient als Dip.
3. Ein Chinakohlblatt auf eine saubere Oberfläche legen. In die Mitte des Blattes etwas Tofu legen und einen Esslöffel Erdnusssoße darüber gießen.
4. Falten Sie die Seiten des Kohlblattes über die Füllung und rollen Sie es von unten nach oben auf, um eine Rolle zu formen. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit den übrigen Blättern und der Füllung.
5. Die fertigen Chinakohl-Rollen auf einer Servierplatte anrichten. Mit frischen Kräutern garnieren, wenn gewünscht.
6. Die Erdnuss-Dip-Soße in einer Schüssel servieren, damit jeder seine Rollen eintunken kann.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Rotkohl-Geschmack: Der Geschmack des Rotkohls kann je nach Sorte variieren. Wenn Sie einen milderen Geschmack bevorzugen, können Sie den Rotkohl vor dem Kochen kurz in kochendem Wasser blanchieren und abtropfen lassen, um die Bitterkeit zu reduzieren. **2.** Aroma-Verfeinerung: Um den Eintopf geschmacklich zu verfeinern, können Sie Lorbeerblätter, Pimentkörner oder Nelken hinzufügen. Diese Gewürze verleihen dem Eintopf eine besondere Note. Achten Sie darauf, die Gewürze vor dem Servieren zu entfernen.

Rotkohl-Eintopf mit Hackfleisch

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten - **Personen:** 4-8

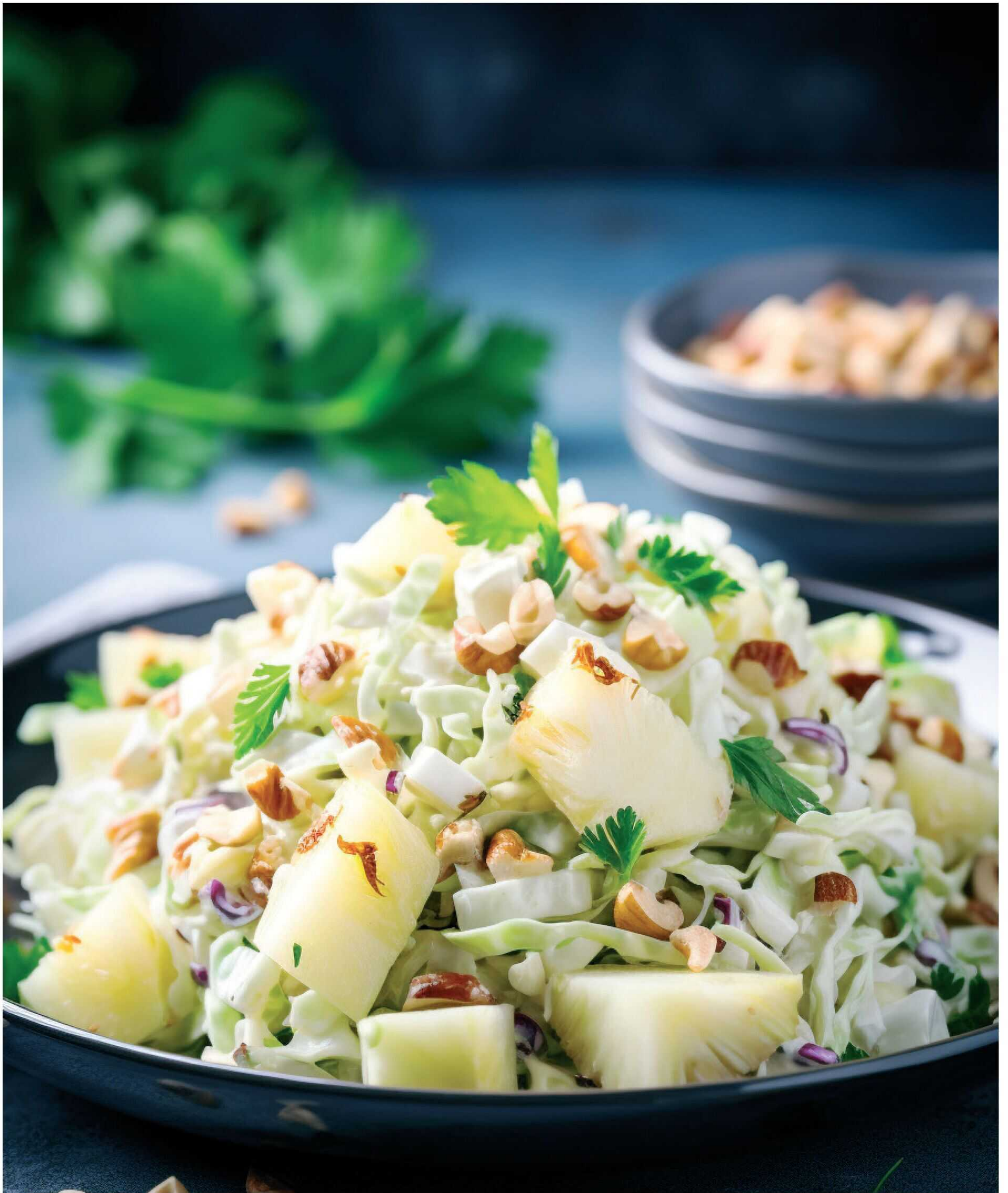
Zutaten:

- 1,5 kg Rotkohl, fein gehobelt
- 800 g Rinderhackfleisch
- 500 g Kartoffeln, gewürfelt
- 2 Liter Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 4 EL Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1.** Erhitzen Sie das Pflanzenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Geben Sie die gewürfelten Zwiebeln hinzu und braten Sie sie an, bis sie glasig sind.
- 2.** Fügen Sie das Rinderhackfleisch hinzu und braten Sie es unter gelegentlichem Rühren an, bis es braun und krümelig ist.
- 3.** Geben Sie den fein gehobelten Rotkohl und die gewürfelten Kartoffeln in den Topf. Gießen Sie die Gemüsebrühe darüber.
- 4.** Decken Sie den Topf ab und lassen Sie den Eintopf bei mittlerer Hitze etwa 30-35 Minuten köcheln, bis der Rotkohl weich ist und die Kartoffeln gar sind. Gelegentlich umrühren.
- 5.** Probieren Sie den Eintopf und würzen Sie ihn mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.
- 6.** Servieren Sie den Rotkohl-Eintopf mit Hackfleisch in Schalen und genießen Sie ihn, vielleicht mit einem Klecks Sauerrahm oder einem Stück Brot.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Ananassaft auffangen: Wenn Sie den Saft aus der Ananasdose abtropfen, fangen Sie ihn auf und bewahren Sie ihn auf. Er kann später für andere Rezepte oder als erfrischendes Getränk verwendet werden. 2. Vor dem Servieren kühlen: Lassen Sie den Ananas-Krautsalat vor dem Servieren ausreichend im Kühlschrank ruhen, damit er gut durchziehen kann und seine Aromen sich voll entfalten. Dies sorgt für einen noch besseren Geschmackserlebnis.

Ananas-Krautsalat

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

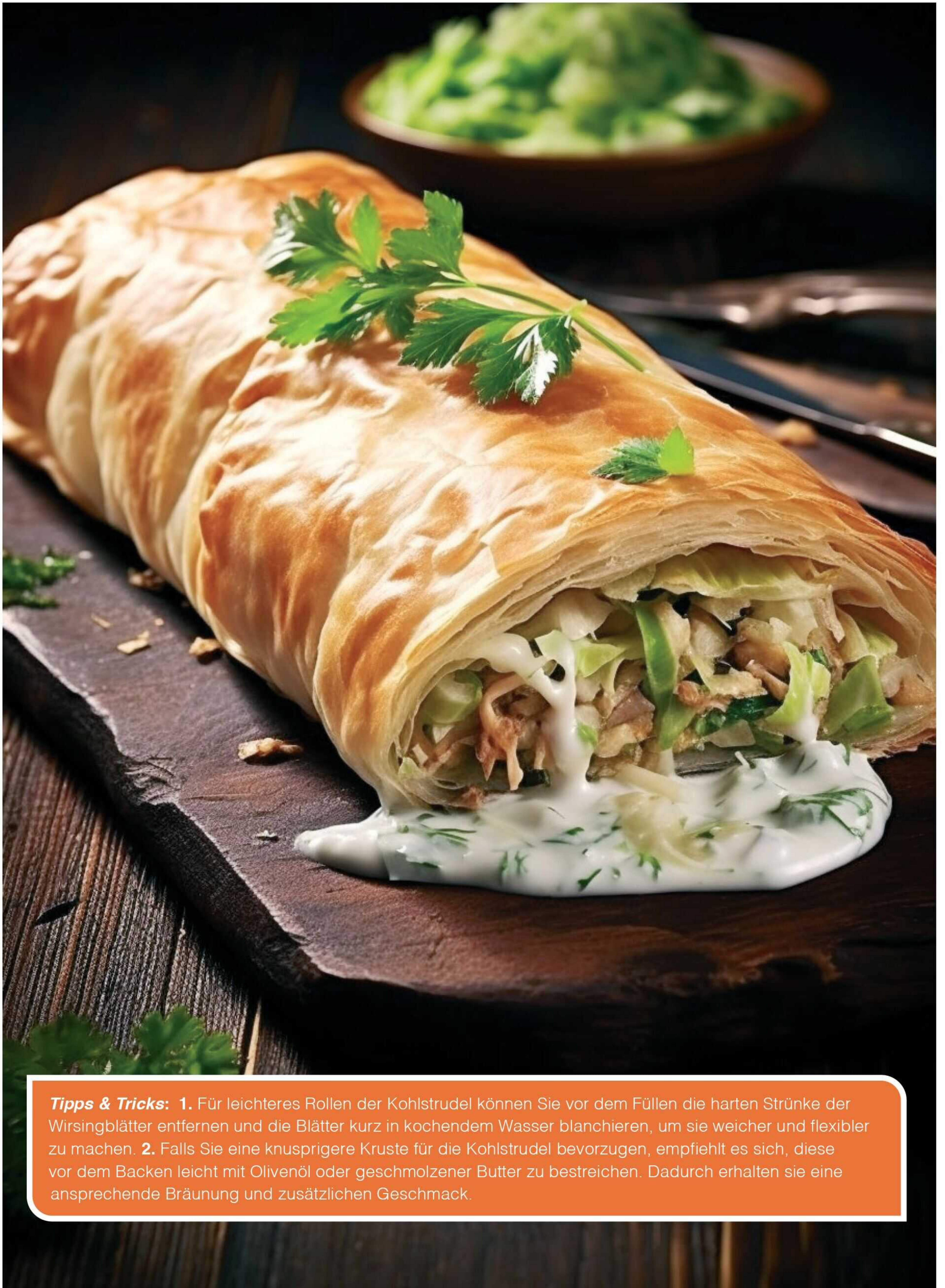
Zutaten:

- 1 kleiner Weißkohl (ca. 1,2 kg), fein gehackt
- 1 Dose Ananasstücke (ca. 565 g), abgetropft und in kleine Stücke geschnitten
- 1 Tasse Rosinen (ca. 150 g)
- 1 Tasse gehackte Walnüsse (ca. 150 g)
- 1 Tasse Mayonnaise (ca. 240 g)
- 1/2 Tasse saure Sahne (ca. 120 g)
- 1/4 Tasse Zucker (ca. 60 g)
- 2 EL Apfelessig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den fein gehackten Weißkohl in eine große Schüssel geben.
2. Die abgetropften Ananasstücke in kleine Stücke schneiden und zum Weißkohl hinzufügen.
3. Die Rosinen und gehackten Walnüsse ebenfalls in die Schüssel geben.
4. In einer separaten Schüssel die Mayonnaise, saure Sahne, Zucker und Apfelessig vermengen, bis eine cremige Dressing entsteht. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
5. Das Dressing über den Krautsalat gießen und alles gut vermengen, bis die Zutaten gleichmäßig bedeckt sind.
6. Den Ananas-Krautsalat vor dem Servieren für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit die Aromen sich vermischen und der Salat gut durchziehen kann.
7. Vor dem Servieren nochmals umrühren und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Für leichteres Rollen der Kohlstrudel können Sie vor dem Füllen die harten Strünke der Wirsingblätter entfernen und die Blätter kurz in kochendem Wasser blanchieren, um sie weicher und flexibler zu machen. 2. Falls Sie eine knusprigere Kruste für die Kohlstrudel bevorzugen, empfiehlt es sich, diese vor dem Backen leicht mit Olivenöl oder geschmolzener Butter zu bestreichen. Dadurch erhalten sie eine ansprechende Bräunung und zusätzlichen Geschmack.

Kohlstrudel mit Pilzfüllung

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 16 große Wirsingblätter
- 500 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Shiitake)
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 8 Teigblätter (z. B. Blätterteig oder Strudelteig)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl
- 1 Ei (zum Bestreichen, optional)

Zubereitung:

1. Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren, bis sie weich sind. Anschließend in kaltem Wasser abkühlen und abtropfen lassen.
2. Die Pilze fein hacken. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die gewürfelte Zwiebel darin anbraten, bis sie glasig ist. Fügen Sie die gehackten Pilze hinzu und braten Sie sie, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Heizen Sie den Ofen auf 180°C (Umluft) vor. Legen Sie ein Teigblatt auf eine saubere Arbeitsfläche und legen Sie zwei leicht überlappende Wirsingblätter darauf.
4. Verteilen Sie einen Teil der Pilzmischung gleichmäßig auf den Wirsingblättern. Rollen Sie das Teigblatt mit den Wirsingblättern und der Pilzmischung zu einem Strudel auf.
5. Wiederholen Sie diesen Vorgang für die restlichen Blätter und die Pilzmischung.
6. Legen Sie die Kohlstrudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Optional können Sie die Strudel mit verquirltem Ei bestreichen, um eine goldene Kruste zu erzeugen.
7. Backen Sie die Kohlstrudel im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 Minuten oder bis sie goldbraun und knusprig sind.
8. Nehmen Sie die Kohlstrudel aus dem Ofen, lassen Sie sie etwas abkühlen und schneiden Sie sie in Scheiben. Servieren Sie sie warm.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Vor dem Braten der Schupfnudeln können Sie sie kurz in heißem Wasser blanchieren. Dadurch werden sie etwas weicher und nehmen beim Braten den Geschmack der Kohlsprossen und des Specks besser auf. 2. Falls Sie das Gericht vegetarisch zubereiten möchten, können Sie den Speck durch geräucherten Tofu oder geräucherten Tempeh ersetzen. Diese Alternativen verleihen dem Gericht ein rauchiges Aroma und einen herzhaften Geschmack.

Kohlsprossen-Schupfnudeln

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 800 g Kohlsprossen
- 1,2 kg Schupfnudeln
- 200 g Speckwürfel
- 2 Zwiebeln
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Kohlsprossen putzen und halbieren.
2. Die Schupfnudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und beiseite stellen.
3. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Speck in einer großen Pfanne knusprig anbraten, dann die gehackten Zwiebeln hinzufügen und glasig dünsten.
4. Die halbierten Kohlsprossen zu den Zwiebeln und dem Speck in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und bei mittlerer Hitze braten, bis die Kohlsprossen weich und leicht gebräunt sind.
5. Die gekochten Schupfnudeln in die Pfanne geben und vorsichtig unter die Kohlsprossen heben. Alles gemeinsam noch einige Minuten braten, bis die Schupfnudeln leicht knusprig sind.
6. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
7. Servieren Sie die Kohlsprossen-Schupfnudeln heiß und genießen Sie dieses herzhafte Gericht.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Sorgfältige Sterilisation: Stellen Sie sicher, dass die Gläser und Deckel, in denen Sie die Rübenkohl-Marmelade aufbewahren, sorgfältig sterilisiert sind. Dies verlängert die Haltbarkeit der Marmelade und verhindert unerwünschte Verunreinigungen. 2. Anpassung der Gewürze: Je nach persönlichem Geschmack können Sie die Menge der verwendeten Gewürze variieren. Wenn Sie es würziger mögen, erhöhen Sie die Menge von Ingwerpulver, Nelkenpulver oder Zimt. Experimentieren Sie, um den idealen Geschmack für Ihre Rübenkohl-Marmelade zu finden.

Rübenkohl-Marmelade

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g Grünkohl, gewaschen und gehackt
- 2 große Rüben, geschält und gewürfelt
- 2 Äpfel, geschält, entkernt und gewürfelt
- Saft und Schale von 1 Zitrone
- 200 g Zucker
- 1 Zimtstange
- 1/2 TL Ingwerpulver
- 1/4 TL Nelkenpulver
- 1/4 TL Muskatnuss
- Prise Salz

Zubereitung:

1. Die gewürfelten Rüben in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze kochen, bis sie weich sind (ca. 10-15 Minuten). Abtropfen lassen und beiseite stellen.
2. In einem großen Topf die gehackten Grünkohl, Äpfel, Zitronensaft und -schale, Zucker, Gewürze und eine Prise Salz vermengen.
3. Den Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und alles unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
4. Sobald die Mischung kocht, die gekochten Rüben hinzufügen und die Hitze auf niedrig reduzieren.
5. Die Marmelade bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis sie eindickt und die Konsistenz einer Marmelade erreicht (ca. 20-25 Minuten). Dabei gelegentlich umrühren.
6. Die Zimtstange entfernen und die Rübenkohl-Marmelade in sterilisierte Gläser füllen. Die Gläser fest verschließen und abkühlen lassen. Die Marmelade hält sich gekühlt mehrere Wochen und schmeckt gut auf Brot, Toast oder als Beilage zu Fleischgerichten.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Beim Schälen der Kohlrabi darauf achten, dass die Schale gründlich entfernt wird, da sie mitunter bitter sein kann. Verwenden Sie reife Birnen, um der Suppe ein angenehm süßes Aroma zu verleihen.
2. Je nach Vorliebe für eine dickere oder dünnere Konsistenz können Sie die Menge der Gemüsebrühe anpassen. Vergessen Sie nicht, die Sahne erst am Ende hinzuzufügen, um ein Aufkochen zu verhindern.

Kohlrabi-Cremesuppe mit Birnen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1,2 kg Kohlrabi, geschält und gewürfelt
- 2 Birnen, geschält, entkernt und gewürfelt
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Butter
- 2 l Gemüsebrühe
- 250 ml Sahne
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. In einem großen Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die gehackten Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen und glasig dünsten.
2. Die Kohlrabiwürfel hinzufügen und für etwa 5 Minuten anbraten.
3. Die Gemüsebrühe hinzugießen, zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Die Suppe abdecken und 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Kohlrabiwürfel weich sind.
4. Die gewürfelten Birnen hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen, bis sie weich sind.
5. Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab pürieren, bis sie glatt und cremig ist. Bei Bedarf mehr Gemüsebrühe hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
6. Die Suppe zurück auf den Herd stellen, die Sahne hinzufügen und vorsichtig erhitzen. Achten Sie darauf, dass sie nicht mehr kocht.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Kohlrabi-Cremesuppe in Suppenschalen servieren und mit frischer Petersilie garnieren. Genießen Sie diese ungewöhnliche Suppe mit Birnen als Vorspeise oder Hauptgericht.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Granatapfel entkernen: Um die Granatapfelkerne leichter zu lösen, schneiden Sie die Frucht horizontal durch und halten Sie sie über eine Schüssel. Klopfen Sie mit einem Holzlöffel auf die Rückseite der Fruchthälfte, damit die Kerne herausfallen. Dies verhindert, dass der Saft spritzt und erleichtert das Entkernen. 2. Rotkohl vorbereiten: Wenn Sie den Rotkohl schon einige Stunden im Voraus vorbereiten, wird er noch schmackhafter, da die Aromen des Dressings besser in den Kohl einziehen können. Lassen Sie den Kohlsalat einfach im Kühlschrank ruhen und rühren Sie ihn vor dem Servieren erneut um, um ihn aufzufrischen.

Kohlsalat mit Granatapfel und Walnüssen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1 kleiner Kopf Rotkohl (ca. 1,2 kg), fein gehobelt
- Kerne von 1-2 Granatäpfeln (je nach Größe)
- 150 g Walnüsse, grob gehackt

Für das Dressing:

- 120 ml Olivenöl
- 60 ml Balsamico-Essig
- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den Rotkohl gründlich waschen, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen hobeln.
2. Die Granatapfelkerne aus den Granatäpfeln lösen und beiseite legen.
3. Die grob gehackten Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten, bis sie duften. Abkühlen lassen.
4. Für das Dressing: Olivenöl, Balsamico-Essig, Ahornsirup und Dijon-Senf in einer kleinen Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In einer großen Servierschüssel den gehobelten Rotkohl, Granatapfelkerne und die gerösteten Walnüsse vermengen.
6. Das Dressing über den Salat gießen und gut vermengen, bis der Kohl gleichmäßig bedeckt ist.
7. Den Kohlsalat etwa 10 Minuten ziehen lassen, damit er durch das Dressing milder wird.
8. Vor dem Servieren nochmals umrühren und genießen!

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Grünkohl gut trocknen: Bevor Sie den Grünkohl in die Pfanne geben, stellen Sie sicher, dass er gründlich getrocknet ist. Feuchtigkeit kann das Rösten beeinträchtigen, daher ist es ratsam, den Grünkohl vor dem Braten abzutupfen. **2.** Drücken Sie die Rösti fest: Um sicherzustellen, dass die Rösti eine knusprige Textur entwickeln, drücken Sie die Mischung aus Kartoffeln und Grünkohl in der Pfanne fest an. Sie können einen Pfannenwender verwenden, um die Mischung zu komprimieren. Dadurch wird die Oberfläche gleichmäßiger gebräunt.

Kohl-Kartoffel-Rösti mit Apfelmus

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

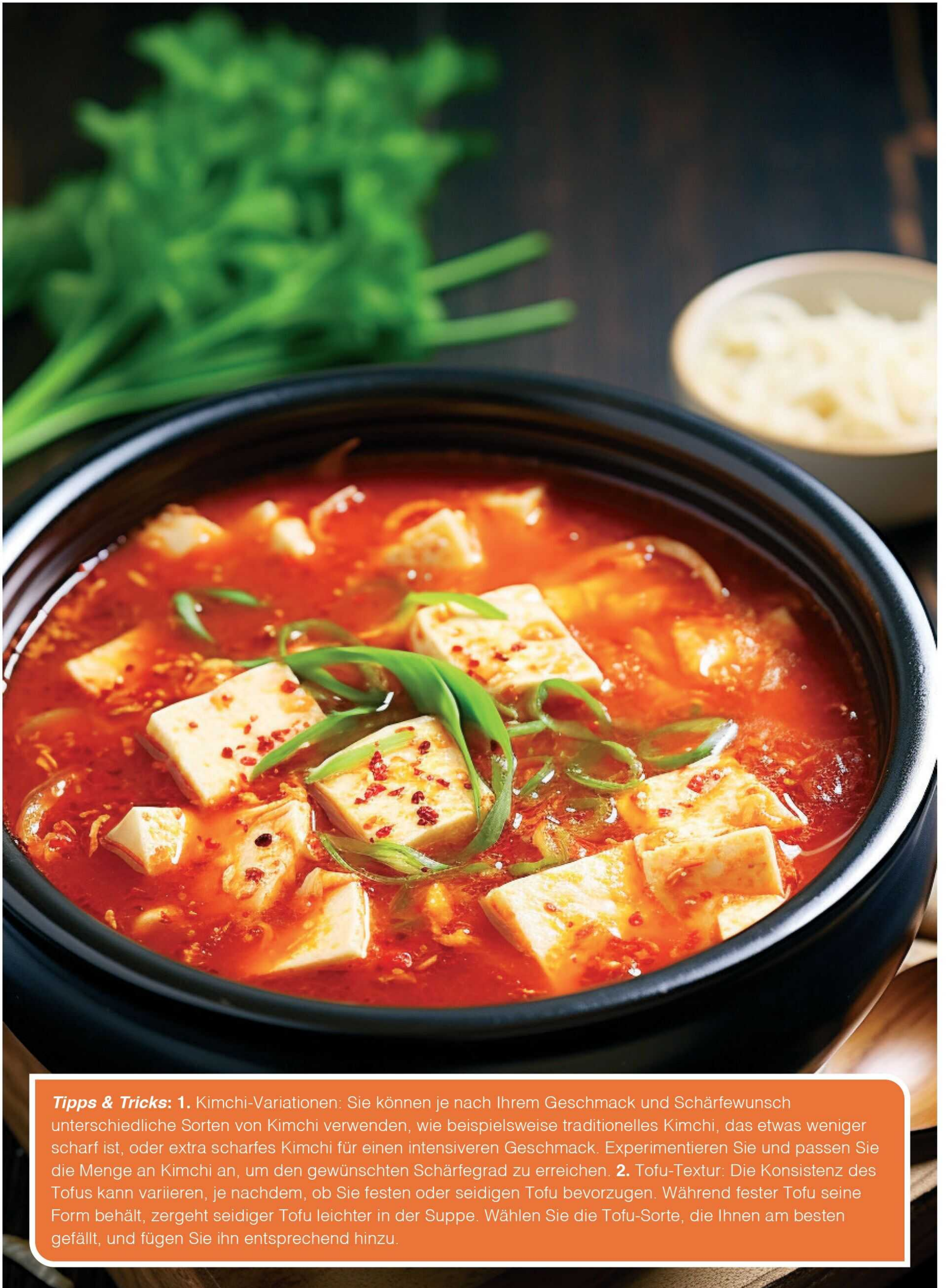
Zutaten:

- 800 g Grünkohl
- 800 g Kartoffeln
- 400 g Apfelmus
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Öl zum Braten

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Den Grünkohl waschen, die Blätter von den Stielen entfernen und grob hacken.
2. Erhitzen Sie etwas Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Geben Sie die geriebenen Kartoffeln und den gehackten Grünkohl in die Pfanne. Braten Sie sie unter gelegentlichem Rühren etwa 15-20 Minuten lang, bis sie knusprig und goldbraun sind.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen und weiter braten, bis die Mischung durchgekocht und knusprig ist.
4. In der Zwischenzeit das Apfelmus erwärmen.
5. Die Kohl-Kartoffel-Rösti auf Teller verteilen und mit dem warmen Apfelmus servieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Kimchi-Variationen: Sie können je nach Ihrem Geschmack und Schärfewunsch unterschiedliche Sorten von Kimchi verwenden, wie beispielsweise traditionelles Kimchi, das etwas weniger scharf ist, oder extra scharfes Kimchi für einen intensiveren Geschmack. Experimentieren Sie und passen Sie die Menge an Kimchi an, um den gewünschten Schärfeegrad zu erreichen. **2.** Tofu-Textur: Die Konsistenz des Tofus kann variieren, je nachdem, ob Sie festen oder seidigen Tofu bevorzugen. Während fester Tofu seine Form behält, zergeht seidiger Tofu leichter in der Suppe. Wählen Sie die Tofu-Sorte, die Ihnen am besten gefällt, und fügen Sie ihn entsprechend hinzu.

Scharfe Kimchi-Suppe

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

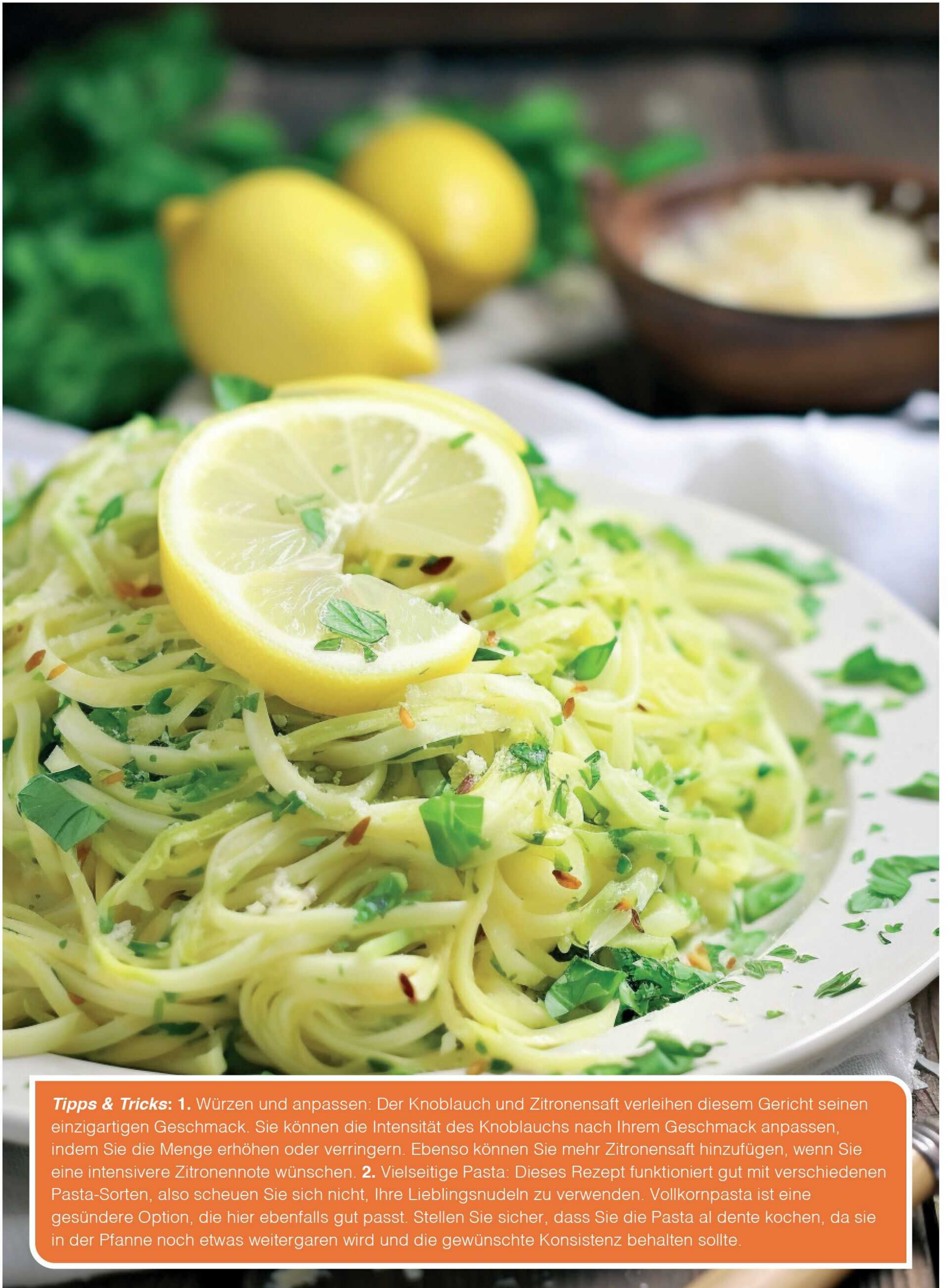
Zutaten:

- 500 g Kimchi
- 400 g fester Tofu
- 2 Liter Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 2 Esslöffel Gochugaru (koreanisches Chilipulver)
- 2 Esslöffel Sesamöl
- 4 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Schneiden Sie das Kimchi in mundgerechte Stücke und den Tofu in Würfel.
2. Erhitzen Sie das Sesamöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze und geben Sie den gehackten Knoblauch hinzu. Braten Sie ihn kurz an, bis er duftet.
3. Fügen Sie das Kimchi hinzu und braten Sie es etwa 5 Minuten lang an.
4. Gießen Sie die Gemüsebrühe in den Topf und bringen Sie sie zum Kochen.
5. Fügen Sie den Tofu, Gochugaru und Sojasauce hinzu. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie die Suppe 10-15 Minuten köcheln, bis der Tofu durchgewärmt ist.
6. Schmecken Sie die Suppe ab und würzen Sie sie bei Bedarf mit Salz und Pfeffer.
7. Vor dem Servieren garnieren Sie die Suppe mit Frühlingszwiebelringen.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Würzen und anpassen: Der Knoblauch und Zitronensaft verleihen diesem Gericht seinen einzigartigen Geschmack. Sie können die Intensität des Knoblauchs nach Ihrem Geschmack anpassen, indem Sie die Menge erhöhen oder verringern. Ebenso können Sie mehr Zitronensaft hinzufügen, wenn Sie eine intensivere Zitronennote wünschen. **2.** Vielseitige Pasta: Dieses Rezept funktioniert gut mit verschiedenen Pasta-Sorten, also scheuen Sie sich nicht, Ihre Lieblingsnudeln zu verwenden. Vollkornpasta ist eine gesündere Option, die hier ebenfalls gut passt. Stellen Sie sicher, dass Sie die Pasta al dente kochen, da sie in der Pfanne noch etwas weitergaren wird und die gewünschte Konsistenz behalten sollte.

Kohl-Pasta mit Knoblauch und Zitrone

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

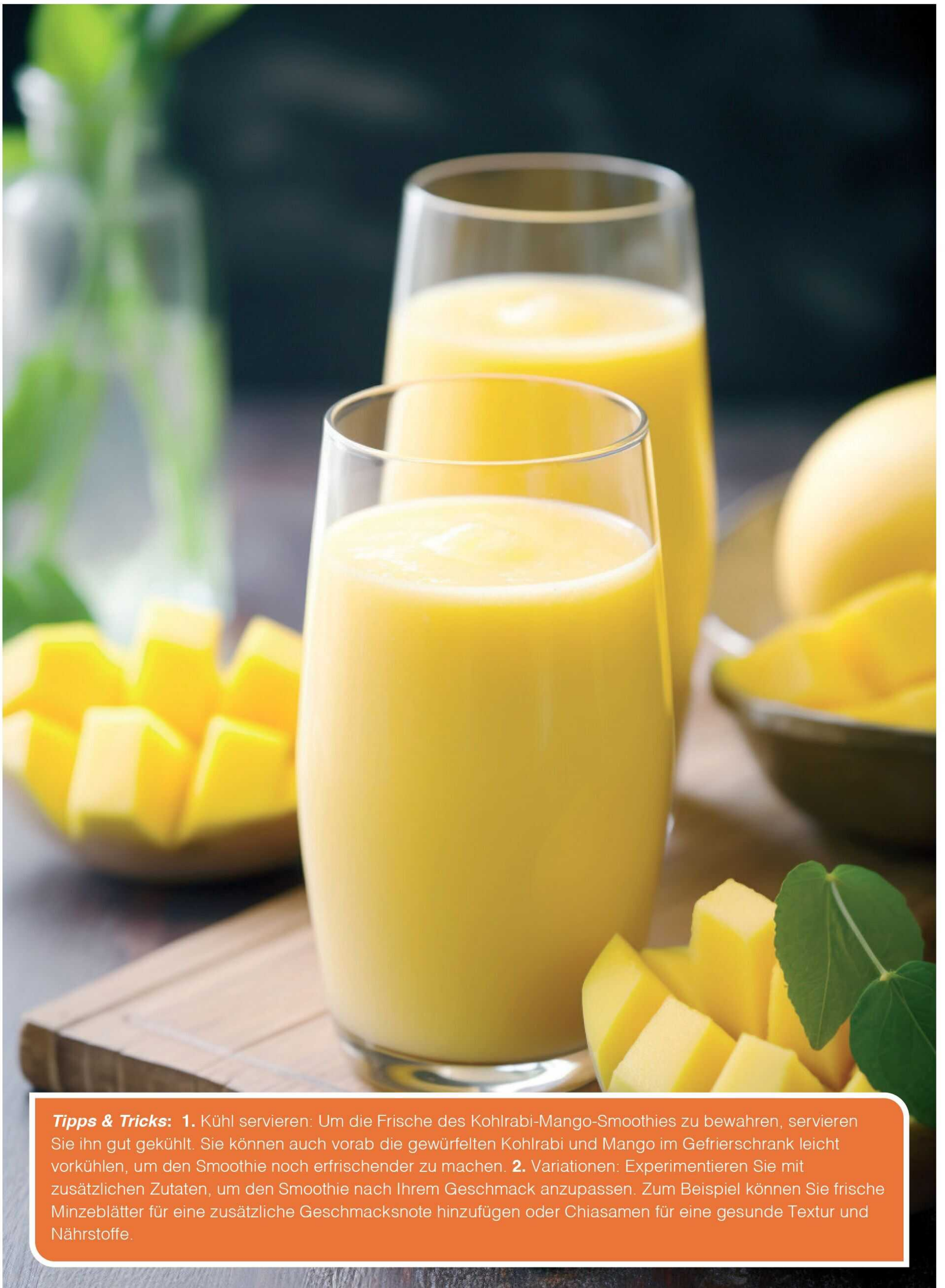
Zutaten:

- 500 g Pasta (z. B. Linguine oder Spaghetti)
- 1 mittelgroßer Kohlkopf (ca. 800 g), in dünne Streifen geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- Saft von 2 Zitronen
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Parmesankäse zum Servieren (optional)

Zubereitung:

1. Bringen Sie einen großen Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen und kochen Sie die Pasta gemäß den Anweisungen auf der Verpackung al dente. Abgießen und beiseite stellen.
2. In einer großen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Fügen Sie den gehackten Knoblauch hinzu und braten Sie ihn etwa 1 Minute lang an, bis er duftet.
3. Den in dünne Streifen geschnittenen Kohl in die Pfanne geben. Unter gelegentlichem Rühren etwa 10-15 Minuten anbraten, bis der Kohl weich und leicht gebräunt ist.
4. Den Zitronensaft über den Kohl gießen und gut vermengen. Lassen Sie die Zitronensauce ein paar Minuten einkochen.
5. Die gekochte Pasta in die Pfanne mit dem Kohl und der Zitronensauce geben. Gut vermengen, damit die Pasta die Aromen aufnimmt.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit geriebenem Parmesankäse bestreuen und servieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Kühl servieren: Um die Frische des Kohlrabi-Mango-Smoothies zu bewahren, servieren Sie ihn gut gekühlt. Sie können auch vorab die gewürfelten Kohlrabi und Mango im Gefrierschrank leicht vorkühlen, um den Smoothie noch erfrischender zu machen. **2.** Variationen: Experimentieren Sie mit zusätzlichen Zutaten, um den Smoothie nach Ihrem Geschmack anzupassen. Zum Beispiel können Sie frische Minzeblätter für eine zusätzliche Geschmacksnote hinzufügen oder Chiasamen für eine gesunde Textur und Nährstoffe.

Kohlrabi-Mango-Smoothie

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 große Kohlrabi (ca. 600 g), geschält und gewürfelt
- 2 reife Mangos (ca. 800 g), geschält und gewürfelt
- 2 Tassen Orangensaft (ca. 480 ml)
- 2 Tassen Joghurt (ca. 480 ml)
- 1/4 Tasse Honig (ca. 60 ml), oder nach Geschmack
- Eiswürfel (optional)

Zubereitung:

1. Die gewürfelten Kohlrabi und Mangos in einen Mixer geben.
2. Den Orangensaft und Joghurt hinzufügen.
3. Den Honig nach Geschmack hinzufügen, um die gewünschte Süße zu erreichen.
4. Optional können Sie einige Eiswürfel hinzufügen, wenn Sie den Smoothie besonders erfrischend mögen.
5. Alles im Mixer zu einem glatten und cremigen Smoothie mixen.
6. Den Kohlrabi-Mango-Smoothie in Gläser gießen und nach Belieben mit zuschenkelnden Mango- oder Kohlrabischeiben garnieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Grünkohl richtig zubereiten - Grünkohl kann leicht bitter sein. Um diese Bitterkeit zu reduzieren, blanchiere den Grünkohl nach dem Zerkleinern in kochendem Wasser für 5-7 Minuten, bevor du ihn anbrätst. Das hilft, den Grünkohl milder und schmackhafter zu machen. **2.** Pinkelwurst variieren - Pinkelwurst ist traditionell in Grünkohlgerichten, kann aber je nach Geschmack variiert werden. Wenn du keine Pinkelwurst magst oder nicht verfügbar ist, kannst du auch andere Würste wie Bratwurst oder Mettwurst verwenden, um deinen Grünkohl zu würzen. Dadurch kannst du den Geschmack anpassen und experimentieren.

Grünkohl mit Pinkel

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1,5 kg Grünkohl
- 500 g Pinkelwurst
- 1 kg Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Zuerst den Grünkohl gründlich waschen und die dicken Stiele entfernen. Anschließend den Grünkohl in grobe Stücke schneiden.
2. Die Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser kochen, bis sie weich sind. Abgießen und beiseite stellen.
3. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, den Grünkohl hinzufügen und etwa 10-15 Minuten kochen, bis er weich ist. Danach abgießen und beiseite stellen.
4. Währenddessen die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Pinkelwurst in Scheiben schneiden.
5. In einer Pfanne die gehackten Zwiebeln anbraten, bis sie glasig sind. Dann die Pinkelwurst hinzufügen und anbraten, bis sie leicht knusprig ist.
6. Den gekochten Grünkohl und die Kartoffeln zur Pfanne hinzufügen und alles gut vermengen. Lasse alles einige Minuten köcheln, damit sich die Aromen verbinden. Falls nötig, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Serviere den Grünkohl mit Pinkel warm, gerne mit Senf oder süßem Senf als Beilage.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Sie können das Hackfleisch gegen eine vegetarische Alternative austauschen, um eine vegetarische Version dieser Suppe zu kreieren. Verwenden Sie beispielsweise Sojagranulat oder Linsen als Ersatz für das Hackfleisch. 2. Um die Suppe noch geschmackvoller zu machen, können Sie einige Chiliflocken oder Cayennepfeffer hinzufügen, wenn Sie es gerne etwas schärfer mögen. Passen Sie die Menge nach Ihrem persönlichen Geschmack an.

Paprika-Kohlsuppe mit Hackfleisch

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 rote Paprikaschoten, gewürfelt
- 1 grüne Paprikaschote, gewürfelt
- 1 gelbe Paprikaschote, gewürfelt
- 1 Weißkohl, in Streifen geschnitten (ca. 800 g)
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 4 große Tomaten, gewürfelt
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Liter Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- Frische Petersilie, gehackt (zur Dekoration)

Zubereitung:

1. In einem großen Suppentopf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten, bis er duftet.
2. Das Hackfleisch hinzufügen und krümelig anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Paprikapulver, Kreuzkümmel und Oregano hinzufügen und gut vermengen.
4. Die gewürfelten Tomaten und das Tomatenmark einrühren, dann die Paprikawürfel hinzufügen und für ca. 5 Minuten weiterkochen, bis die Paprika leicht weich werden.
5. Den geschnittenen Weißkohl in den Topf geben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Zum Kochen bringen und dann bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten köcheln lassen, bis der Kohl weich ist.
6. Die Suppe abschmecken und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
7. Vor dem Servieren mit gehackter frischer Petersilie bestreuen.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Sorgfältiges Zerlegen des Rotkohls: Um den Rotkohl gleichmäßig und schnell anzubraten, ist es wichtig, ihn in feine Streifen zu schneiden. Dadurch wird sichergestellt, dass er gleichmäßig gart und die Textur angenehm ist. Ein scharfes Messer oder eine Küchenmaschine können Ihnen dabei helfen, den Rotkohl mühelos zu schneiden. **2.** Auf die Garzeit des Lachses achten: Lachs ist besonders zart und sollte nicht übermäßig gegart werden, um seine Saftigkeit zu erhalten. Achten Sie darauf, den Lachs nur so lange zu braten, bis er sich leicht mit einer Gabel teilen lässt und die Mitte des Filets glasig ist. Dies dauert in der Regel nur wenige Minuten pro Seite, abhängig von der Dicke des Lachsfleisches. Zu lange Garzeiten können dazu führen, dass der Lachs trocken und geschmacklos wird.

Gebratener Rotkohl mit Lachs

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

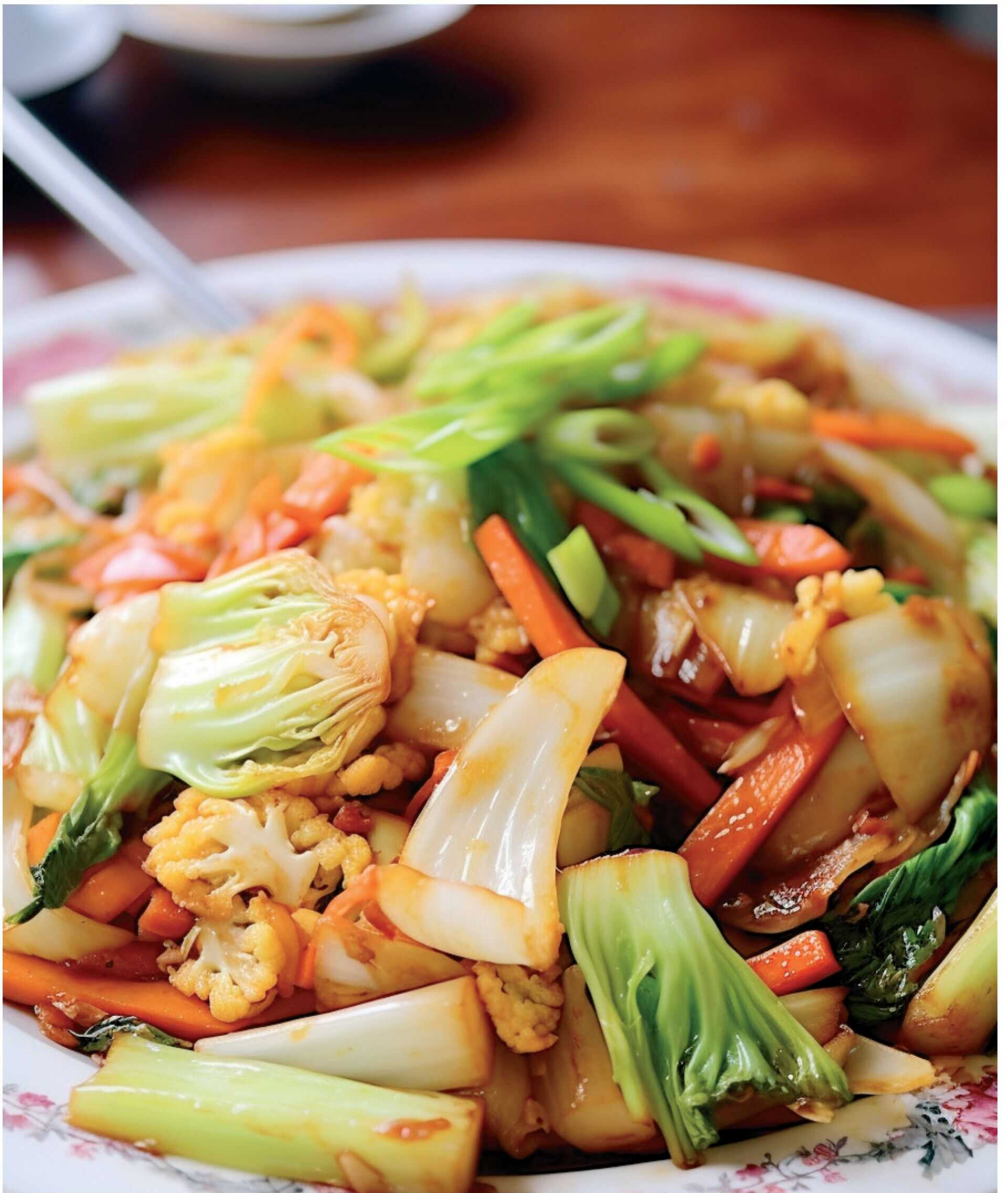
Zutaten:

- 1 großer Rotkohl (ca. 1,5 kg), fein geschnitten
- 8 Lachsfilets (je 150 g)
- 4 EL Olivenöl
- Saft und Schale von 2 Zitronen
- 2 TL Honig
- 2 TL Dijon-Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Dillzweige zur Garnierung

Zubereitung:

1. Den fein geschnittenen Rotkohl in Olivenöl anbraten, bis er weich ist.
2. In einer Schüssel Zitronensaft, Zitronenschale, Honig und Senf vermengen, um ein Dressing herzustellen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den gebratenen Rotkohl mit dem Dressing vermengen.
4. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne braten, bis sie gar sind.
5. Den gebratenen Lachs auf dem Rotkohl anrichten und mit frischen Dillzweigen garnieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Vielfalt beim Gemüse: Experimentieren Sie mit verschiedenen Gemüsesorten je nach Saison und persönlichem Geschmack. Kombinationen aus Paprika, Brokkoli, Karotten, Pilzen oder Bambussprossen können dem Wok eine vielfältige Note verleihen. **2.** Schnelles Arbeiten: Wok-Gerichte werden bei hoher Hitze zubereitet. Stellen Sie sicher, dass alle Zutaten vorbereitet und in Reichweite sind, da es beim Wokken schnell gehen muss. Ein gut vorbereiteter Mise en Place spart Zeit und sorgt für eine gleichmäßige Garung.

Kohl-Gemüse-Wok

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 800 g gemischtes Gemüse (z. B. Paprika, Brokkoli, Karotten, Zuckerschoten)
- 1 kleiner Chinakohl
- 400 g Tofu, gewürfelt
- 200 ml Woksoße (nach Wahl)
- 2 EL Pflanzenöl (zum Braten)

Zubereitung:

1. Den Chinakohl waschen, in Streifen schneiden und beiseite legen.
2. Das gemischte Gemüse vorbereiten, z. B. Paprika und Karotten in dünne Streifen schneiden, Brokkoli in Röschen teilen und Zuckerschoten halbieren.
3. In einem großen Wok oder einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen.
4. Den gewürfelten Tofu hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren goldbraun anbraten.
5. Das vorbereitete Gemüse hinzufügen und etwa 5-7 Minuten braten, bis es knusprig und leicht durchgegart ist.
6. Den Chinakohl hinzufügen und weitere 2-3 Minuten braten, bis er leicht welk wird.
7. Die Woksoße über das Gemüse und den Tofu gießen und gut vermengen. Lassen Sie alles 2-3 Minuten köcheln, damit die Aromen sich verbinden.
8. Den Kohl-Gemüse-Wok heiß servieren. Sie können ihn mit Reis oder Nudeln servieren, wenn gewünscht.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Grünkohl-Vorbereitung: Um den Grünkohl geschmackvoller zu machen und die Blätter zarter zu gestalten, kannst du sie vorher kurz blanchieren oder in kochendem Wasser für etwa 2 Minuten blanchieren und dann in eiskaltem Wasser abschrecken, bevor du sie in den Mixer gibst. **2.** Ingwerdosierung: Der Ingwer verleiht dem Smoothie einen angenehmen Kick. Beginne mit einer kleinen Menge und probiere den Smoothie, um sicherzustellen, dass der Geschmack nicht zu überwältigend wird. Du kannst immer mehr Ingwer hinzufügen, wenn du einen intensiveren Geschmack bevorzugst.

Grünkohl-Smoothie mit Spinat und Ingwer

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 200 g Grünkohl
- 200 g frischer Spinat
- 20 g frischer Ingwer
- 4 reife Bananen
- 800 ml Wasser
- Optional: Honig oder Ahornsirup zum Süßen

Zubereitung:

1. Beginne damit, den Grünkohl und Spinat gründlich zu waschen und grob zu zerkleinern.
2. Schäle den frischen Ingwer und schneide ihn in kleine Stücke.
3. Die reifen Bananen schälen und in grobe Scheiben schneiden.
4. Gib den gewaschenen Grünkohl, Spinat, Ingwer und die Bananenstücke in einen Mixer.
5. Gieße das Wasser dazu, um die Konsistenz des Smoothies zu bestimmen.
6. Optional: Wenn du den Smoothie süßer haben möchtest, füge etwas Honig oder Ahornsirup hinzu.
7. Mixe alle Zutaten gründlich, bis der Smoothie glatt und cremig ist.
8. Probiere den Smoothie und passt die Süße nach Bedarf an.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Wirsingblätter vorbereiten: Achten Sie darauf, die Wirsingblätter sorgfältig zu blanchieren, um sie weich und flexibel zu machen, ohne sie zu überkochen. Nach dem Blanchieren sollten Sie die Blätter in kaltem Wasser abkühlen, um das Garen zu stoppen, und dann gut abtropfen lassen. **2.** Festes Rollen: Beim Rollen der Kohlrouladen sollten Sie darauf achten, das Hackfleisch gleichmäßig zu verteilen, um eine konsistente Textur zu gewährleisten. Die Rouladen sollten fest gerollt werden, damit sie während des Kochens ihre Form behalten. Verwenden Sie bei Bedarf Zahnstocher, um die Rouladen zu fixieren.

Kohlrouladen mit Tomatensauce

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 16 große Wirsingblätter
- 800 g Hackfleisch (gemischt, Rind und Schwein)
- 400 g Tomatensauce
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Öl

Zubereitung:

1. Die äußeren Blätter des Wirsingkopfs entfernen und die Blätter kurz in kochendem Wasser blanchieren, bis sie weich sind. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
2. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.
3. Die Wirsingblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und jeweils eine Portion Hackfleischmischung in die Mitte jedes Blattes legen.
4. Die Seiten der Blätter über das Hackfleisch klappen und dann von unten nach oben zu Rouladen aufrollen.
5. In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Kohlrouladen darin von allen Seiten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
6. Die Tomatensauce über die Rouladen gießen, den Topf mit einem Deckel verschließen und die Rouladen bei mittlerer Hitze etwa 30-35 Minuten schmoren, bis sie gar sind und die Tomatensauce eingedickt ist.
7. Vor dem Servieren können Sie die Kohlrouladen mit etwas frischem gehackten Petersilie bestreuen.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Um sicherzustellen, dass die Kohlrabischnitzel gleichmäßig kochen, schneiden Sie sie in möglichst gleich dicke Scheiben. Dies gewährleistet, dass sie zur gleichen Zeit gar sind. 2. Wenn Sie die Senfsoße noch intensiver gestalten möchten, lassen Sie die Mischung aus Senf, Honig, Zitronensaft und Knoblauch für einige Minuten auf niedriger Hitze köcheln, um die Aromen zu vertiefen, bevor Sie sie über die Kohlrabischeiben gießen.

Kohlrabischnitzel mit Senfsoße

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 4 Kohlrabi (je ca. 250 g), geschält und in dicke Scheiben geschnitten
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Dijon-Senf
- 4 EL Honig
- 4 EL Zitronensaft
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, gehackt (zur Dekoration)

Zubereitung:

- 1.** Die Kohlrabischeiben in kochendem Salzwasser 5-7 Minuten vorkochen, bis sie zart sind, aber immer noch Biss haben. Dann abtropfen lassen.
- 2.** In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Kohlrabischeiben darin von beiden Seiten anbraten, bis sie goldbraun sind.
- 3.** In einer separaten Schüssel den Senf, Honig, Zitronensaft und gehackten Knoblauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4.** Die Senfsoße über die gebratenen Kohlrabischeiben gießen und 1-2 Minuten köcheln lassen, bis die Soße leicht eindickt.
- 5.** Mit frischer Petersilie garnieren und servieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Für einen gleichmäßig gegarten Kohl-Kartoffel-Auflauf sollten die Kartoffeln in dünnere Scheiben geschnitten werden. Dies führt zu einer verkürzten Garzeit und einer zarten Textur. **2.** Wer knusprige Aufläufe bevorzugt, kann die Oberfläche am Ende der Backzeit mit geriebenem Käse bestreuen und für einige Minuten unter den Grill stellen, bis der Käse goldbraun und knusprig ist.

Kohl-Kartoffel-Auflauf mit Käsesauce

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 800 g Grünkohl
- 1,2 kg Kartoffeln
- 400 g Käsesauce
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Muskatnuss (optional)
- Butter für die Auflaufform

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 190°C vorheizen.
2. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Grünkohl waschen, von den harten Stielen befreien und grob hacken.
3. Eine große Auflaufform leicht einfetten. Eine Schicht Kartoffelscheiben auf dem Boden der Form auslegen.
4. Fügen Sie eine Schicht Grünkohl über die Kartoffeln hinzu und würzen Sie sie mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss.
5. Wiederholen Sie den Vorgang, bis alle Kartoffeln und Grünkohl verwendet sind. Beenden Sie mit einer Schicht Kartoffeln.
6. Gießen Sie die Käsesauce über den Auflauf und sorgen Sie dafür, dass sie gleichmäßig verteilt ist.
7. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und in den vorgeheizten Ofen stellen.
8. Den Auflauf 30 Minuten backen. Dann die Alufolie entfernen und weitere 20 Minuten backen, bis die Kartoffeln gar und die Oberfläche goldbraun ist.
9. Vor dem Servieren einige Minuten ruhen lassen. Genießen Sie diesen köstlichen Kohl-Kartoffel-Auflauf mit Käsesauce!

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Die Linsen vor dem Kochen gründlich abspülen und eventuelle Fremdkörper entfernen, um sicherzustellen, dass die Suppe frei von unerwünschten Rückständen ist. 2. Wenn Sie den Speck knusprig braten, achten Sie darauf, dass er nicht zu dunkel wird, da übermäßig dunkler Speck einen bitteren Geschmack abgeben kann. Lassen Sie den Speck auf Küchenpapier abtropfen, um überschüssiges Fett zu entfernen, bevor Sie ihn zur Suppe zurückgeben.

Linsensuppe mit Weißkohl und Speck

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g Weißkohl, grob gehackt
- 300 g grüne Linsen
- 150 g Speck, gewürfelt
- 2 Liter Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1.** Den gewürfelten Speck in einem großen Suppentopf bei mittlerer Hitze anbraten, bis er knusprig ist und Fett freigibt. Den Speck mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 2.** Die grob gehackten Weißkohl in den gleichen Topf geben und etwa 5 Minuten lang unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis er leicht anfängt zu bräunen.
- 3.** Die grünen Linsen hinzufügen und kurz mit dem Weißkohl anbraten. Dann die Gemüsebrühe hinzufügen, zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 25-30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.
- 4.** Den knusprig gebratenen Speck zurück in die Suppe geben und gut umrühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5.** Die Linsensuppe mit Weißkohl und Speck in Schalen servieren und nach Belieben mit frischem Brot oder Baguette genießen.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Um sicherzustellen, dass die Blumenkohlröschen gleichmäßig glasiert werden, verwenden Sie am besten einen Pinsel, um die Marinade sorgfältig über die Blumenkohlröschen zu verteilen. Auf diese Weise wird eine köstliche und einheitliche Geschmacksverteilung sichergestellt. **2.** Sie haben die Möglichkeit, die Süße des Gerichts nach Ihrem persönlichen Geschmack anzupassen, indem Sie die Menge des verwendeten Dattelsirups variieren. Wenn Sie ein süßeres Aroma bevorzugen, fügen Sie einfach mehr Sirup hinzu, wobei Sie jedoch darauf achten sollten, den Geschmack sorgfältig auszubalancieren, um die Aromen optimal abzustimmen.

Gebackener Blumenkohl mit Datteln und Ziegenkäse

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 große Blumenkohlköpfe (je ca. 1 kg), in Röschen zerteilt
- 200 g getrocknete Datteln, entsteint und grob gehackt
- 200 g Ziegenkäse, in Scheiben geschnitten
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Dattelsirup
- 4 EL Balsamico-Essig
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Thymian zur Dekoration

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C (Umluft) vorheizen.
2. Die Blumenkohlröschen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
3. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Dattelsirup, Balsamico-Essig und gehackten Knoblauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Hälfte dieser Marinade über die Blumenkohlröschen gießen und gut vermengen, so dass der Blumenkohl gleichmäßig glasiert ist.
5. Den Blumenkohl im vorgeheizten Ofen 20-25 Minuten backen, bis er zart und goldbraun ist.
6. Während der Blumenkohl backt, die Ziegenkäsescheiben auf die gehackten Datteln legen.
7. Den gebackenen Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und die Ziegenkäse-Dattel-Mischung gleichmäßig darüber verteilen.
8. Den restlichen Teil der Marinade über die Mischung gießen.
9. Den gebackenen Blumenkohl nochmals für 10-15 Minuten im Ofen backen, bis der Ziegenkäse geschmolzen und leicht gebräunt ist.
10. Mit frischem Thymian garnieren und servieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Damit die Kartoffelwürfel gleichmäßig garen, ist es empfehlenswert, sie in möglichst gleichmäßig große Stücke zu schneiden. Auf diese Weise verhindern Sie, dass einige zu weich werden, während andere noch zu fest sind. 2. Um den Geschmack zu vertiefen und eine angenehme Textur zu erzielen, können Sie die Tortillas vor dem Befüllen leicht anwärmen oder in einer Pfanne mit etwas Öl leicht erhitzen. Dadurch erhalten die Tacos eine knusprige Note und intensivieren ihr Aroma.

Kartoffel-Grünkohl-Tacos

Zubereitungszeit: ca. 30-40 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 8 große Tortillas (Weizentortillas oder Maistortillas, je nach Vorlieben)
- 800 g Kartoffeln, gewaschen, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 400 g frischer Grünkohl, gewaschen, von den Stielen befreit und grob gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 TL Paprikapulver
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Chili-Pulver (nach Geschmack, mehr oder weniger für Schärfe)
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Saft einer Limette
- 200 g geriebener Cheddar-Käse (optional)
- Saure Sahne oder Griechischer Joghurt zum Servieren (optional)

Zubereitung:

1. Die Kartoffelwürfel in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und für etwa 5-7 Minuten kochen, bis sie weich, aber nicht zu weich sind. Abgießen und beiseite stellen.

2. In einer großen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt sind.

3. Den gehackten Grünkohl in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren etwa 5-7 Minuten braten, bis er zusammengefallen und weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die gekochten Kartoffelwürfel zu Grünkohl, Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben. Paprikapulver, Kreuzkümmel und

Chili-Pulver hinzufügen. Alles gut vermengen und weitere 5 Minuten braten, bis die Kartoffeln leicht gebräunt sind und die Gewürze sich gleichmäßig verteilt haben.

5. Mit Limettensaft beträufeln und nochmals abschmecken, falls nötig.

6. Die Tortillas in einer trockenen Pfanne oder im Ofen kurz erwärmen.

7. Die Kartoffel-Grünkohl-Mischung auf die erwärmten Tortillas verteilen. Optional mit geriebenem Cheddar-Käse und/oder saurer Sahne/Griechischem Joghurt garnieren.

8. Die Tortillas zu Tacos falten und servieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Rösten Sie die Walnüsse sorgfältig: Achten Sie darauf, die Walnüsse bei mittlerer Hitze zu rösten und sie nicht zu überhitzen, da sie sonst bitter werden können. Es ist hilfreich, sie regelmäßig zu schwenken, um ein gleichmäßiges Röstergebnis zu erzielen. **2.** Konsistenz anpassen: Die Konsistenz der Suppe kann je nach Vorlieben variieren. Wenn Sie eine dickere Suppe bevorzugen, verwenden Sie weniger Gemüsebrühe beim Pürieren. Für eine dünnere Suppe können Sie mehr Gemüsebrühe hinzufügen. Passen Sie die Konsistenz an, um Ihren persönlichen Geschmack zu treffen.

Wirsingkohl-Cremesuppe mit gerösteten Walnüssen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1 Wirsingkohl (ca. 1 kg), gehackt
- 150 g Walnüsse
- 400 ml Sahne
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Butter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Gemüsebrühe nach Bedarf (ca. 1 Liter)
- Ein Hauch Muskatnuss (optional)

Zubereitung:

1. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie duften. Achten Sie darauf, sie nicht anzubrennen. Die gerösteten Walnüsse beiseite legen.
2. In einem großen Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die gewürfelte Zwiebel und gehackten Knoblauch darin anschwitzen, bis sie weich sind.
3. Den gehackten Wirsingkohl hinzufügen und für ca. 5 Minuten anschwitzen, bis er leicht welk ist.
4. Die Sahne hinzufügen und gut umrühren. Falls gewünscht, etwas Gemüsebrühe hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.
5. Die Suppe zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und bei mittlerer Hitze etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Wirsingkohl weich ist.
6. Die Suppe pürieren, bis sie schön cremig ist. Wenn die Konsistenz zu dick ist, können Sie mehr Gemüsebrühe hinzufügen.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Optional eine Prise Muskatnuss hinzufügen.
8. Die Wirsingkohl-Cremesuppe in Schüsseln servieren und mit den gerösteten Walnüssen bestreuen.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Damit das Rindfleisch zart und saftig bleibt, empfiehlt es sich, es vor dem Braten in dünnere Streifen zu schneiden. Die Marinade aus Sojasauce, Ingwer und Knoblauch trägt nicht nur zum Geschmack bei, sondern hilft auch, das Fleisch zart zu machen. **2.** Der Szechuan-Pfeffer verleiht dem Gericht seine charakteristische würzige Note. Falls Sie es nicht zu scharf mögen, besteht die Möglichkeit, die Menge des Szechuan-Pfeffers zu reduzieren oder nach eigenem Geschmack anzupassen. Beachten Sie jedoch, dass Szechuan-Pfeffer sehr intensiv sein kann.

Szechuan-Kohl mit Rindfleisch

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 800 g Szechuan-Kohl (Blätterkohl, chinesischer Senfkohl), gewaschen und grob gehackt
- 600 g Rindfleisch, in dünne Streifen geschnitten
- 2 EL frischer Ingwer, fein gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Sesamöl
- 2 TL Szechuan-Pfeffer
- 2 TL Rapsöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Korianderblätter zur Garnierung (optional)

Zubereitung:

1. Das Rindfleisch in einer Schüssel mit Sojasauce, gehacktem Ingwer und Knoblauch marinieren. Lassen Sie es für etwa 15 Minuten ziehen.
2. In einer großen Pfanne das Rapsöl erhitzen und das marinierte Rindfleisch anbraten, bis es durchgegart und leicht gebräunt ist. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
3. Im selben Topf das Sesamöl erhitzen und den Szechuan-Kohl hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren 5-7 Minuten braten, bis der Kohl weich wird.
4. Das gebratene Rindfleisch wieder in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Szechuan-Pfeffer hinzufügen und weitere 2-3 Minuten braten, um das Aroma zu entfalten.
6. Mit frischen Korianderblättern garnieren, falls gewünscht.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Wenn der Rotkohl zu viel Flüssigkeit freisetzt, nachdem er mit Zucker bestreut wurde, können Sie überschüssige Flüssigkeit abgießen, um den Teig nicht zu sehr zu verflüssigen. Ein leicht ausgedrückter Rotkohl in der Teigmischung ergibt bessere Muffins. 2. Vermeiden Sie es, den Teig zu sehr zu rühren, nachdem die trockenen Zutaten hinzugefügt wurden. Rühren Sie nur so lange, bis die Zutaten gerade miteinander vermischt sind, um sicherzustellen, dass die Muffins schön fluffig werden.

Rotkohl-Muffins mit Walnüssen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1 1/2 Tassen fein gehackter roter Kohl
- 1 1/2 Tassen Mehl
- 1 Tasse Zucker
- 1/2 Tasse Walnüsse, grob gehackt
- 1/2 Tasse Buttermilch
- 1/2 Tasse Pflanzenöl
- 2 Eier
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- Prise Salz

Zubereitung:

1. Den fein gehackten roten Kohl in eine Schüssel geben.
2. In einer separaten Schüssel das Mehl, Zucker, gehackte Walnüsse, Backpulver, Zimt und eine Prise Salz vermengen.
3. In einer weiteren Schüssel die Buttermilch, Pflanzenöl, Eier und Vanilleextrakt verquirlen.
4. Die flüssigen Zutaten zur Schüssel mit dem Kohl geben und gut vermengen.
5. Die trockenen Zutaten hinzufügen und alles vorsichtig vermengen, bis ein Teig entsteht.
6. Den Teig in Muffinformen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 20-25 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun sind und ein Zahnstocher sauber herauskommt.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Beim Rösten der Kürbiskerne ist es wichtig, sie sorgfältig im Auge zu behalten, da sie leicht verbrennen können. Rühren Sie sie regelmäßig in der Pfanne, um sicherzustellen, dass sie gleichmäßig geröstet werden, und nehmen Sie sie vom Herd, sobald sie leicht gebräunt sind und anfangen zu duften.

2. Wenn Sie Ihrem gebratenen Spitzkohl mit Kürbiskernen eine zusätzliche Geschmacksdimension verleihen möchten, experimentieren Sie mit verschiedenen Gewürzen. Paprikapulver verleiht eine leicht rauchige Note, Kreuzkümmel ergänzt den Kohlgeschmack gut, und eine Prise Chili-Flocken sorgt für etwas Schärfe. Passen Sie die Gewürze nach Ihrem eigenen Geschmack an.

Gebratener Spitzkohl mit gerösteten Kürbiskernen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1 Spitzkohl (ca. 1,2 kg), in Streifen geschnitten
- 100 g Kürbiskerne
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Gewürze wie Paprikapulver, Kreuzkümmel oder Chili nach Geschmack

Zubereitung:

- 1.** Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie leicht gebräunt und duftend sind. Dann beiseite stellen.
- 2.** Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Spitzkohlstreifen hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren braten. Je nach gewünschtem Gargrad etwa 8-10 Minuten braten, bis der Kohl zart und leicht gebräunt ist.
- 3.** Die gerösteten Kürbiskerne über den gebratenen Spitzkohl streuen und gut vermengen.
- 4.** Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Bei Bedarf weitere Gewürze hinzufügen.
- 5.** Den gebratenen Spitzkohl mit gerösteten Kürbiskernen servieren und genießen.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Für eine cremige Konsistenz des Risottos ist es ratsam, die Gemüsebrühe nach und nach einzufügen und kontinuierlich zu rühren, um sicherzustellen, dass der Reis gleichmäßig gart und der Wirsing zart wird. 2. Die Verwendung von frisch gepresstem Orangensaft und geriebener Orangenschale ist entscheidend, um diesem Gericht ein erfrischendes Zitrusaroma zu verleihen. Stellen Sie sicher, reife Orangen zu wählen, um das bestmögliche Geschmackserlebnis zu erzielen.

Wirsing-Risotto mit Orangen

Zubereitungszeit: ca. 30-40 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 400 g Risotto-Reis (z.B. Arborio-Reis)
- 800 g Wirsing, in feine Streifen geschnitten
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Saft und Schale von 2 Orangen
- 200 ml trockener Weißwein
- 1,5 Liter Gemüsebrühe (warm gehalten)
- 4 EL Olivenöl
- 100 g Parmesan-Käse, gerieben
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie zur Garnierung (optional)

Zubereitung:

1. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die gehackten Zwiebeln glasig dünsten. Fügen Sie den gehackten Knoblauch hinzu und braten Sie ihn kurz an, bis er duftet.
2. Den Risotto-Reis hinzufügen und unter ständigem Rühren etwa 2-3 Minuten anrösten, bis er leicht durchscheinend wird.
3. Den Weißwein in den Topf gießen und umrühren. Lassen Sie den Wein einkochen, bis der meiste davon verdampft ist.
4. Fügen Sie den in Streifen geschnittenen Wirsing hinzu und rühren Sie ihn unter. Nach und nach die warme Gemüsebrühe hinzufügen, eine Kelle nach der anderen, und dabei immer wieder rühren. Lassen Sie die Flüssigkeit einkochen, bevor Sie mehr Brühe hinzufügen. Dies dauert etwa 18-20 Minuten, bis der Reis al dente ist und der Wirsing weich.
5. Die geriebene Orangenschale und den frisch gepressten Orangensaft in das Risotto geben. Gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den geriebenen Parmesan-Käse unterrühren, bis das Risotto cremig ist.
7. Das Risotto auf Tellern anrichten und nach Belieben mit frischer Petersilie garnieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Damit die Panade gut haften bleibt und die Blumenkohlröschen gleichmäßig paniert sind, empfiehlt es sich, eine Hand für die trockenen Zutaten (Mehl und Panko) und die andere Hand für die Eier zu verwenden. Dies sorgt dafür, dass die Panade gleichmäßig aufgetragen wird, ohne Klumpen zu bilden.

2. Beim Frittieren des Blumenkohls ist es wichtig, das Öl auf die richtige Temperatur zu bringen. Es sollte heiß genug sein, um die Panade knusprig zu braten, aber nicht zu heiß, um den Blumenkohl zu verbrennen. Testen Sie die Temperatur, indem Sie einen kleinen Teigrest ins Öl geben; wenn er knusprig bräunt, ist das Öl bereit. Frittieren Sie den Blumenkohl in mehreren kleinen Portionen, um sicherzustellen, dass er gleichmäßig bräunt.

Blumenkohl-Popcorn

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1 großer Blumenkohl (ca. 1,5 kg), in kleine Röschen geschnitten
- 200 g Mehl
- 4 Eier
- 200 g Panko-Paniermehl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl oder Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und beiseite legen.
2. In einer Schüssel das Mehl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer vermengen.
3. In einer separaten Schüssel die Eier verquirlen.
4. Die Blumenkohlröschen nacheinander erst in die Mehl-Gewürzmischung, dann in die verquirlten Eier und schließlich im Panko-Paniermehl wenden, um sie gleichmäßig zu panieren. Drücken Sie das Paniermehl gut an, damit es haften bleibt.
5. In einer Pfanne oder einem Topf genügend Olivenöl oder Pflanzenöl erhitzen, um die Blumenkohlröschen zu frittieren. Das Öl sollte heiß genug sein, um die Panade knusprig zu braten, aber nicht zu heiß, um den Blumenkohl zu verbrennen.
6. Die panierten Blumenkohlröschen portionsweise in das heiße Öl geben und goldbraun frittieren. Dies dauert etwa 4-5 Minuten pro Portion. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.
7. Die Blumenkohl-Popcorn sofort servieren, idealerweise zusammen mit einem Dipp Ihrer Wahl, wie zum Beispiel Joghurt-Dill-Dip oder BBQ-Sauce.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Wenn Sie den grünen Kohl milder und leichter verdaulich machen möchten, können Sie die Kohlblätter vor dem Mixen kurz blanchieren oder dämpfen. Dadurch wird der Kohl zarter und behält seine grüne Farbe. 2. Wenn Sie den Smoothie süßer gestalten möchten, können Sie zusätzlich zu den Bananen und Kirschen auch mehr Honig oder Ahornsirup hinzufügen. Geschmäcker variieren, also passen Sie die Süße nach Ihrem Geschmack an. Sie können auch frische oder gefrorene Mangostücke hinzufügen, um eine natürliche Süße zu erzielen.

Kohl-Kirsch-Smoothie

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 400 g grüner Kohl, grob gehackt
- 400 g gefrorene Kirschen
- 2 reife Bananen
- 400 ml fettarme Milch oder Mandelmilch
- 200 g griechischer Joghurt
- 4 EL Honig oder Ahornsirup (optional, je nach gewünschter Süße)
- 1 TL Vanilleextrakt
- Eiswürfel (optional)
- Frische Kirschen und Kohlblätter zur Dekoration (optional)

Zubereitung:

1. Den grob gehackten grünen Kohl in den Mixer geben.
2. Die gefrorenen Kirschen, Bananen, Milch, griechischen Joghurt und optional den Honig oder Ahornsirup für zusätzliche Süße hinzufügen.
3. Den Vanilleextrakt und nach Wunsch einige Eiswürfel für eine kältere Konsistenz beifügen.
4. Alle Zutaten im Mixer pürieren, bis eine glatte und cremige Konsistenz erreicht ist. Je nach gewünschter Konsistenz können Sie mehr Milch oder Joghurt hinzufügen.
5. Den Kohl-Kirsch-Smoothie in Gläser gießen und nach Belieben mit frischen Kirschen und Kohlblättern dekorieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Beim Kochen der Reismnudeln ist es wichtig, darauf zu achten, dass sie nicht zu weich werden. Testen Sie die Nudeln regelmäßig, um den richtigen Garzeitpunkt zu erwischen, da sie schnell weich werden. Nach dem Kochen die Nudeln gründlich mit kaltem Wasser abspülen, um den Garprozess zu stoppen und überschüssige Stärke zu entfernen, was dazu beiträgt, dass die Nudeln nicht zusammenkleben. 2. Die Erdnusssoße kann je nach Vorlieben angepasst werden. Wenn Sie es würziger mögen, können Sie zusätzlich Sriracha-Sauce oder rote Chili-Flocken hinzufügen. Wenn Sie die Soße dicker mögen, erhöhen Sie die Menge an Erdnussbutter. Experimentieren Sie mit den Zutaten, um den Geschmack nach Ihrem Geschmack anzupassen.

Spitzkohl-Erdnuss-Nudelsalat

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 400 g Reismudeln
- 800 g Spitzkohl, fein gehobelt
- 200 g geröstete Erdnüsse
- 4 Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
- 1/2 Tasse frische Korianderblätter, gehackt
- 1/2 Tasse frische Minzblätter, gehackt
- 1 rote Chili, fein gehackt (nach Geschmack)
- Limettenspalten zur Dekoration

Für die Erdnusssoße:

- 1/2 Tasse Erdnussbutter
- 1/4 Tasse Sojasoße
- 2 EL Reisessig
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben

Zubereitung:

- 1.** Die Reismudeln nach den Anweisungen auf der Verpackung kochen, abgießen und beiseite stellen.
- 2.** In einer großen Schüssel den fein gehobelten Spitzkohl, die gerösteten Erdnüsse, Frühlingszwiebeln, Koriander, Minze und gehackte Chili vermengen.
- 3.** In einer separaten Schüssel die Zutaten für die Erdnusssoße miteinander verrühren: Erdnussbutter, Sojasoße, Reisessig, Sesamöl, Honig oder Ahornsirup, Knoblauch und Ingwer. Gut vermengen, bis eine cremige Soße entsteht.
- 4.** Die gekochten Reismudeln zur Gemüsemischung in der Schüssel hinzufügen.
- 5.** Die Erdnusssoße über die Nudeln und das Gemüse gießen. Alles vorsichtig vermengen, bis die Soße gleichmäßig verteilt ist.
- 6.** Den Spitzkohl-Erdnuss-Nudelsalat auf Serviertellern anrichten und mit Limettenspalten garnieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Teigkonsistenz: Achten Sie darauf, den Teig nicht zu überkneten, um die Zartheit des Kuchens zu bewahren. Der Teig sollte gerade so zusammenhalten, ohne zu fest zu sein.
2. Gleichmäßige Verteilung der Füllung: Gewährleisten Sie eine gleichmäßige Verteilung der Quark-Kohl-Füllung auf dem Teig, um sicherzustellen, dass der Kuchen beim Backen gleichmäßig aufgeht und konsistent gart. Dies trägt dazu bei, ein Überlaufen der Füllung zu verhindern.

Spitzkohl-Kuchen mit Quarkfüllung

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

Für den Teig:

- 250 g Mehl
- 125 g kalte Butter, gewürfelt
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

Für die Füllung:

- 500 g Spitzkohl, fein gehackt
- 250 g Quark
- 3 Eier
- 150 g geriebener Emmentaler Käse
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die Dekoration:

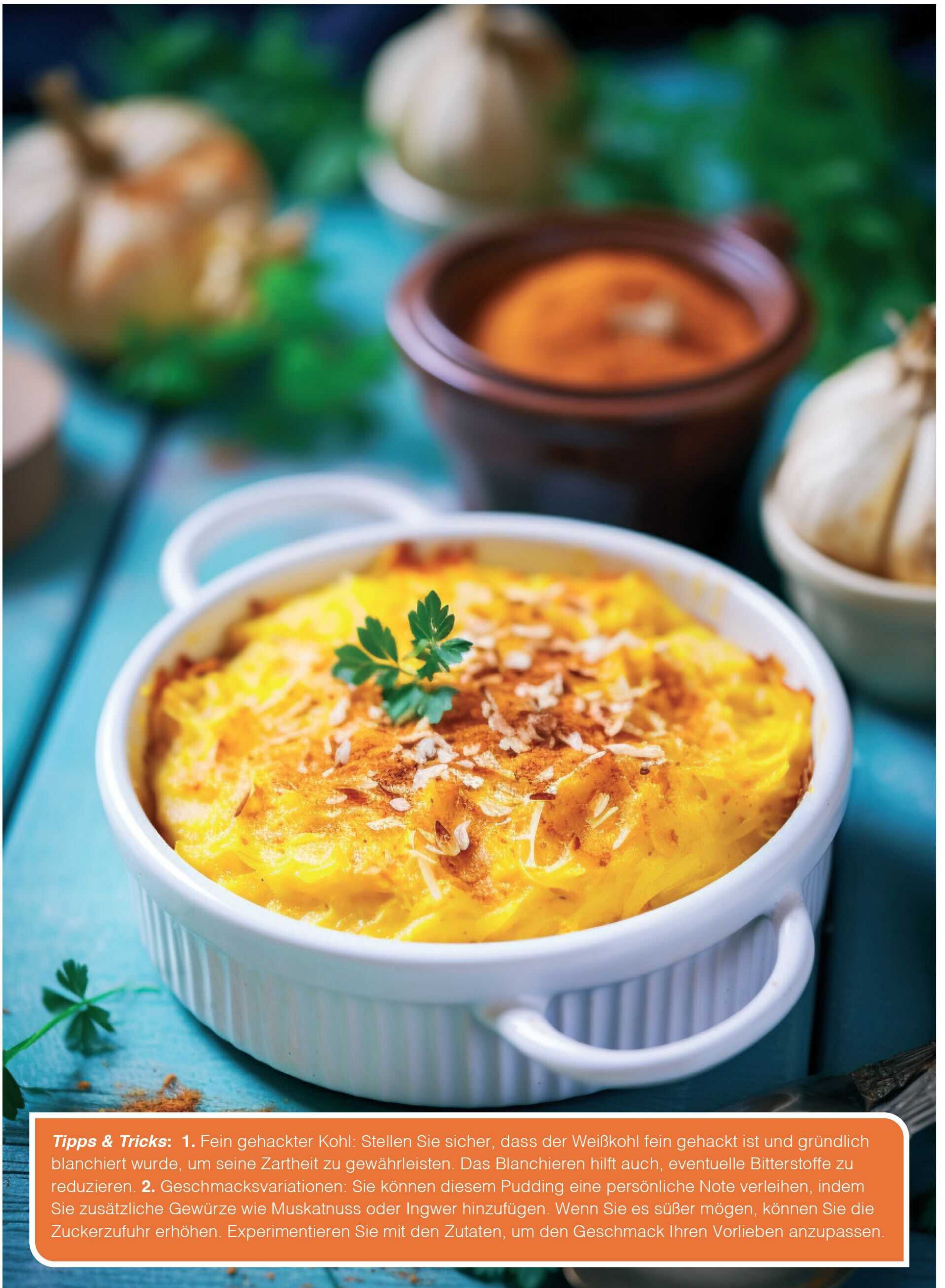
- 1 Tomate, in dünne Scheiben geschnitten
- Frische Kräuter (z.B. Petersilie oder Schnittlauch) zur Garnierung

Zubereitung:

- 1.** Zuerst bereiten Sie den Teig vor. In einer Schüssel das Mehl und die gewürfelte kalte Butter vermengen. Mit den Fingerspitzen arbeiten, bis die Mischung krümelig wird. Dann das Ei und eine Prise Salz hinzufügen und alles schnell zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und für etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2.** Während der Teig ruht, können Sie die Füllung zubereiten. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die gehackte Zwiebel darin anbraten, bis sie weich ist. Den fein gehackten Spitzkohl hinzufügen und weiterbraten, bis er weich und leicht gebräunt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3.** In einer separaten Schüssel den Quark mit den Eiern und dem geriebenen Käse vermengen. Die gebratene Kohlmischung hinzufügen und gut vermengen.

- 4.** Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, um eine runde Backform mit etwa 28 cm Durchmesser auszulegen. Den Teig in die Form legen und leicht andrücken.
- 5.** Die Quark-Kohl-Füllung gleichmäßig auf den Teig gießen und glatt streichen. Die Tomatenscheiben als Dekoration auf der Füllung platzieren.
- 6.** Den Kuchen in den auf 180 Grad Celsius vorgeheizten Backofen schieben und etwa 30-35 Minuten backen, bis er fest und goldbraun ist.
- 7.** Den Spitzkohl-Kuchen aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren etwas abkühlen lassen. Mit frischen Kräutern garnieren und in Stücke schneiden.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Fein gehackter Kohl: Stellen Sie sicher, dass der Weißkohl fein gehackt ist und gründlich blanchiert wurde, um seine Zartheit zu gewährleisten. Das Blanchieren hilft auch, eventuelle Bitterstoffe zu reduzieren. 2. Geschmacksvariationen: Sie können diesem Pudding eine persönliche Note verleihen, indem Sie zusätzliche Gewürze wie Muskatnuss oder Ingwer hinzufügen. Wenn Sie es süßer mögen, können Sie die Zuckerzufuhr erhöhen. Experimentieren Sie mit den Zutaten, um den Geschmack Ihren Vorlieben anzupassen.

Kohl-Kürbis-Pudding

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

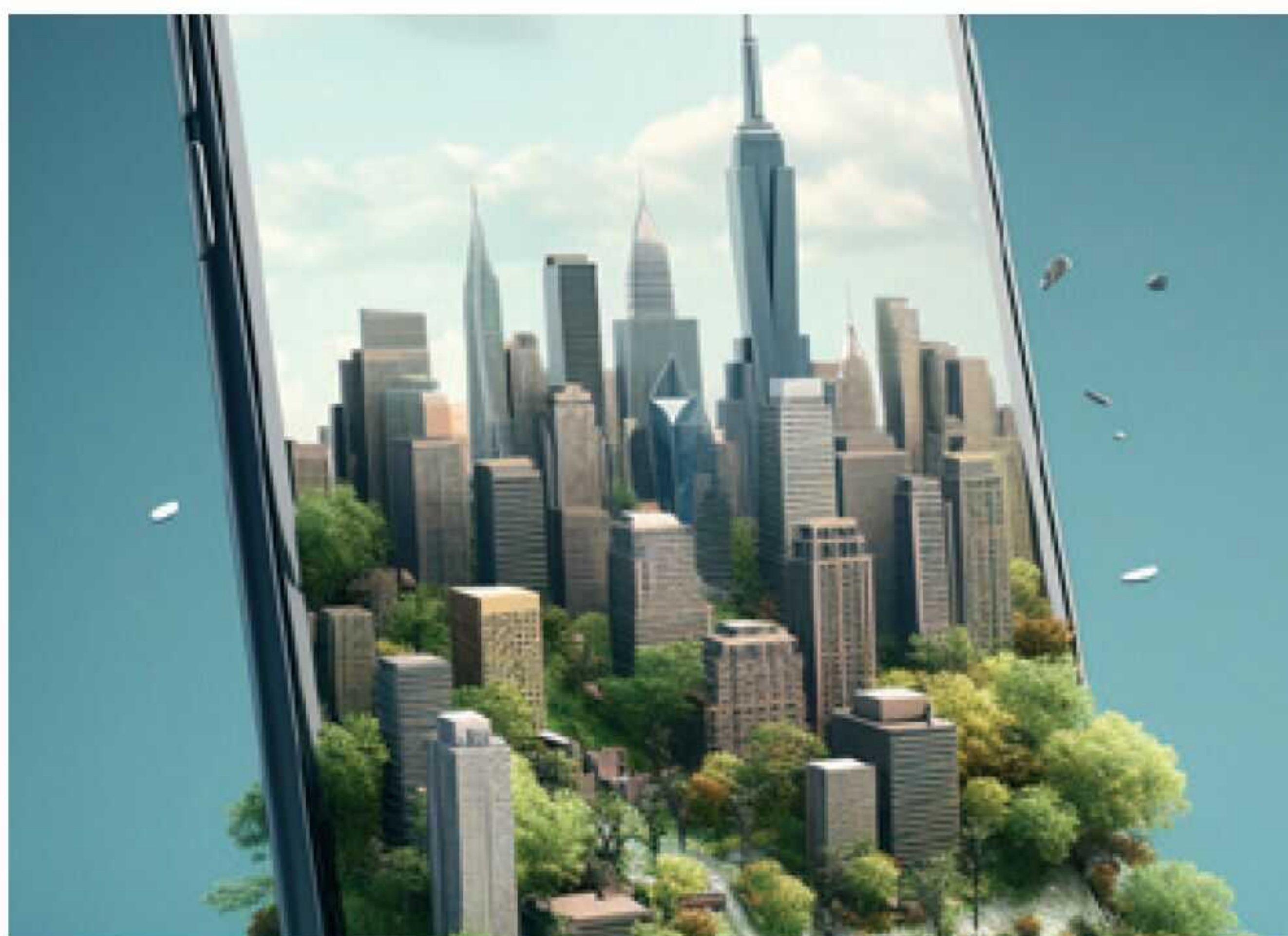
Zutaten:

- 300 g Kürbispüree
- 200 g Weißkohl, fein gehackt
- 200 g Zucker
- 2 Eier
- 240 ml Milch
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1/2 TL Zimt
- Prise Salz
- 4 EL Semmelbrösel
- 4 EL gehackte Nüsse (z.B. Walnüsse)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen und eine Auflaufform einfetten.
2. In einem großen Topf den fein gehackten Weißkohl in kochendem Wasser blanchieren, bis er weich ist, aber immer noch Biss hat, etwa 3-5 Minuten. Anschließend abtropfen lassen.
3. In einer Schüssel das Kürbispüree, Zucker, Eier, Milch, Vanilleextrakt, Zimt und eine Prise Salz miteinander vermengen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
4. Die gehackten Nüsse und Semmelbrösel hinzufügen und gut unterrühren.
5. Den gekochten Weißkohl in die Kürbis-Mischung geben und vorsichtig vermengen.
6. Die Mischung in die vorbereitete Auflaufform gießen und gleichmäßig verteilen.
7. Den Pudding im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 Minuten backen, bis er fest ist und die Oberfläche goldbraun ist.
8. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, bevor Sie den Kohl-Kürbis-Pudding servieren.

Guten Appetit!



KI WORKSHOP

LERNE OHNE VORKENNTNISSE BEEINDRUCKENDE BILDER ZU
ERSCHAFFEN, TOOLS ZU NUTZEN, SICH MIT ANDEREN
AUSZUTAUSCHEN ETC.

https://bit.ly/ki_workshop