

Wirsing / Rote Zwiebeln / Hokkaido-Kürbis

Schnelle asiatische Nudelpfanne

½ kleiner Wirsing

2 große Möhren

ca. 2 EL Sojasauce

1 TL Reis- oder Apfelessig

Salz & Pfeffer

Bratöl

½ TL Chiliflocken

ca. 250g Spaghetti (oder andere Nudeln – gerne auch vom Vortag)

3 Eier

Spaghetti aufsetzen und bissfest garen, dann ablöschen und mit etwas Öl vermengen. Die Möhren längs vierteln und in dünne Scheibchen schneiden. Den Wirsing putzen, entstrunken und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Möhren und Wirsing scharf anbraten, mit Sojasauce und einem Schluck Wasser ablöschen, kurz köcheln. Die Nudeln dazugeben (wenn sie bereits gekocht waren, nur kurz mit erhitzen). Die Eier in einer Schüssel verquirlen und über die Nudelmischung geben, in der Pfanne stocken lassen, immer wieder umrühren. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. nochmals mit etwas Sojasauce beträufeln.

Wirsingauflauf

160g Grünkernschrot

400 ml Gemüsebrühe

600g Wirsing

Kräutersalz

4 Zwiebeln

4 TL Öl

400g Tomaten (frisch oder geschälte aus der Dose)

2 TL getrockneter Majoran

Salz & Pfeffer

200g geriebener Käse

3 Eier

8 EL saure Sahne

Grünkernschrot in der Brühe aufkochen, unter gelegentlichem Umrühren bei geringer Hitze in 25 min. ausquellen lassen. Den gewaschenen Wirsing in Viertel schneiden und 8 min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden und im Öl glasig dünsten. Tomaten in Scheiben schneiden oder grob zerkleinern. Majoran und Pfeffer unter den Grünkernbrei mischen. Eine gefettete Auflaufform schichtweise zuerst mit Grünkern, dann Wirsing, Tomaten und Käse füllen. Eier und Sahne verquirlen, würzen und über den Auflauf geben. Obendrauf die Zwiebelringe verteilen und bei 200° Ober-/Unterhitze 20 – 25 min. backen.

Pikanter Orangensalat mit Zwiebeln

4 mittelgroße Orangen

2 mittelgroße rote Zwiebeln

2 EL Rotwein- oder Balsamessig

Salz & Pfeffer

1 Prise Zucker oder entspr. Honig

1 Spritzer Lupinensauce (oder Kräuterflüssigwürze)

1 Schuß Sherry

Die Zwiebeln halbieren und in hauchdünne Ringe schneiden. Mit dem Essig und Salz vermengen und 10 Min. ruhen lassen. Sie werden so „angegart“, was ihnen die Schärfe und den (für manche Menschen) unangenehmen „Zwiebelgeschmack“ nimmt. Orangen schälen, achteln und dann in Scheiben schneiden. Alle Zutaten nun zusammen vermischen und mindestens 1 – 2 Std. ziehen lassen.

Kürbisflammkuchen mit roten Schmorzwiebeln

Für den Teig (für 1 dünnen Flammkuchen = 1 Standard-Backblech für 2-3 Personen)

250g Mehl (z.B. Dinkel 630, anteilig kann Vollkornmehl verwendet werden – dann erhöht sich die Wassermenge leicht!)

1 gehäufter TL Salz

1 großzügiger EL Oliven- oder Rapsöl

135 (bis 150) ml Wasser

Für den Belag:

1 Becher Crème fraîche

2-3 rote Zwiebeln in Ringe geschnitten

½ mittelgroßer Hokkaidokürbis

ca. 150g würziger Weichkäse, z.B. Weißer Höfling, Schwalbert, Gollensteiner oder Rahmtaler

1 TL Zucker

1 EL Butter

Salz & Pfeffer

ggf. ein Bund frischer Salbei, etwas Rapsöl

Aus den Teigzutaten einen homogenen Teig kneten und ca. 30 Min. abgedeckt ruhen lassen. Währenddessen die Zwiebelringe in der Butter sanft anbraten und ca. 8-10 Min. schmoren lassen. Mit dem Zucker leicht karamellisieren lassen, salzen, kräftig pfeffern und beiseitestellen. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in ca. 2-4mm dünne Scheiben schneiden. Den Käse in Scheiben schneiden. Nun den Teig dünn (2mm!) ausrollen und mit der Crème fraîche bestreichen. Kürbisstücke, Käsescheiben und Zwiebeln gleichmäßig darauf verteilen. Mit etwas Salz bestreuen. Bei 220°C Umluft ca. 13-15 Min. backen.

Wer mag und da hat, kann einige Blätter frischen Salbei mit Rapsöl und Salz pürieren und erhält ein würziges Salbeipesto, das man vor dem Backen ebenfalls auf dem Flammkuchen verteilen kann.

Obstsalat mit karamellisierten Walnüssen

2 Bananen

zwei Äpfel

1 Orange

1 EL Zitronensaft

200ml Apfelsaft

Honig, Zucker oder ein anderes Süßungsmittel nach Bedarf;

Eine Handvoll Walnusskerne

3-4 EL Zucker zum Karamellisieren

Naturjoghurt oder Quark nach Wahl

Das Obst in mundgerechte Stücke schneiden, dabei die Äpfel mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht bräunen. Die Orangen schälen, wer mag, kann sie filetieren (den Saft auffangen und zum Salat geben), sonst in Spalten teilen und kleine Stückchen schneiden. Ggf. mit einem Süßungsmittel nach Wahl süßen. Den Obstsalat ca. 2 Stunden ziehen lassen.

Die Walnusskerne grob hacken. Den Zucker in einer beschichteten Pfanne mit 2 EL Wasser und einer Prise Salz erhitzen, bis er schmilzt. Nicht rühren. Wenn er leicht Farbe annimmt (golden), die Walnüsse dazugeben, schnell mit einem feuerfesten Löffel umrühren, bis alle Nüsse von Karamell benetzt sind und sofort auf ein bereitgelegtes Backpapier zum Abkühlen geben. ACHTUNG – sehr heiß! Abkühlen lassen und ggf. wieder grob hacken, falls die Nüsse zusammenkleben. Mit einem frischen Joghurt oder Quark servieren.