

REZEPTE

Weißkohl aus der Speedy- und Gemüsekiste

Weißkohl-Apfel-Pfanne mit Kasseler

Zutaten:

800 g Weißkohl
2 Zwiebeln (60 g)
400 g Kasselnacken
2 Äpfel
4 TL Butterschmalz (10 g)
12 Stiele Majoran
300 g Schmand
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

(Zubereitungszeit ca. 30 Minuten)

Vom Weißkohl die äußereren Blätter entfernen, Kohl bis zum Strunk in feine Streifen schneiden. Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden. Kasseler grob würfeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in schmale Spalten schneiden.

1 TL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Kasseler darin rundum anbraten. Äpfel zugeben und kurz anbraten. Pfanneninhalt auf einen Teller geben.

Restliches Schmalz in derselben Pfanne stark erhitzen, Kohl darin unter Rühren scharf anbraten. Zwiebeln untermischen, Gemüse bei mittlerer Hitze zugedeckt 10 Minuten weich garen.

Majoranblättchen von den Stielen abzupfen, 1 TL beiseitestellen. Restlichen Majoran mit Schmand im Blitzhacker fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kasseler-Apfel-Mischung unter den Weißkohl heben, erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Majoran bestreuen und mit dem Schmand servieren.

Originalrezept entnommen aus: essen & trinken 3/2020

**KW11
2023**

Knollensellerie aus der Regionalkiste

Gebackener Sellerie mit süßen Zwiebeln und Haselnüssen

Zutaten:

Gebackener Sellerie

1 Knollensellerie (1 kg)

2 EL Olivenöl

Süße Zwiebeln

4 Zwiebeln (400 g)

3 EL neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)

4 EL Zucker

500 ml Rotwein

Salz, Pfeffer

Salat

60 g Haselnusskerne (geschält)

100 g Friséesalat

100 g Endiviensalat

1 Bio-Zitrone

2 EL Honig (flüssig)

2 EL Weißweinessig

80 ml Haselnussöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

(Zubereitungszeit ca. 30 Minuten + Backzeit 3 h)

Sellerie sorgfältig putzen. Sellerieknette bei Bedarf flach anschneiden, damit sie einen festen Stand hat, und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stellen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Gas 2, Umluft 160 °C) auf der 2. Schiene von unten ca. 3 h backen. Inzwischen für die süßen Zwiebeln, Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln zugeben und 8-10 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Zwiebeln mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen, bis einer sirupartige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen. Für den Salat Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. goldbraun rösten. Abkühlen lassen, grob hacken und beiseitestellen. Salate putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Blätter zerzupfen. Für die Vinaigrette Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronensaft auspressen. Zitronensaft und Zitronenschale mit Honig, Weißweinessig und Haselnussöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sellerie aus dem Ofen nehmen, die Schale entfernen.

Sellerie mithilfe zweier Gabeln in grobe Stücke zerteilen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Selleriestücke darin 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sellerie mit Salat, süßen Zwiebeln und gerösteten Haselnüssen auf einer Platte anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln und servieren.

Originalrezept entnommen aus: essen & trinken 9/2021

Heidelbeer-Cashew-Quark

Zutaten:

½ Vanilleschote
400 g Magerquark
100 ml Milch (3,5 % Fett)
200 g Heidelbeeren
200 g Äpfel
10 g Zitronensaft (1 EL)
30 g Cashewmus (30 g)

Zubereitung:

(Zubereitungszeit ca. 10 Minuten)

Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark mit Quark und Milch verrühren.

Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Apfel waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Heidelbeeren, Apfel und Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.

Vanillequark und Heidelbeerpüree abwechselnd in kleine Gläser schichten. Cashewmus darübergeben und nach Belieben mit etwas geraspeltem Apfel servieren.

Originalrezept entnommen aus: eatsmarter.de