

Weißkohl aus der Speedy- und Gemüsebox

## Weißkohl-Apfel-Pfanne mit Kasseler

### Zutaten:

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

### Zubereitung:

(Zubereitungszeit ca. 30 Minuten)

Vom Weißkohl die äußeren 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 beiseite stellen. 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

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 Endivien Salat  
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. Sellerieknolle 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 geraspelter Apfel servieren.

Originalrezept entnommen aus: eatsmarter.de