



## Zucchini aus der Speedy- und der Gemüsebox **Gemüsebratlinge in Mandelhülle**

### Zutaten:

ca. 400 g Zucchini  
ca. 400 g Möhren  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
20 g Butter  
2 Eier  
70 g Semmelbrösel  
4 TL Petersilie, TK  
etwas gem. Ingwer  
Kräutersalz  
Pfeffer  
4-5 EL Mandelblättchen  
Rapsöl zu Braten

### für den Dipp:

250 g Magerquark  
3 EL Milch  
1-2 TL Zitronensaft  
Meersalz, Pfeffer  
1 TL Senf  
1/2 Beet Kresse

### Zubereitung:

Das Gemüse putzen, waschen und grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und in aufgeschäumter Butter anschwitzen. Das Gemüse dazugeben und kurz andünsten. Von der Kochplatte nehmen und etwas abgekühlt mit den Eiern, Semmelbröseln, Petersilie und Ingwer vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu Bratlingen formen. In Mandelblättchen wenden und in heißem Öl auf beiden Seiten goldbraun braten. Für den Dipp die Zutaten gut verrühren, abschmecken und die Kresse unterheben.

*Originalrezept entnommen aus: „meine Familie und ich“*

## Grünkohl aus der Regionalkiste und dem Vollsortiment **Grünkohlaufauf mit Äpfeln**

### Zutaten:

125 g getrocknete Apfelringe  
1/4 l klarer Apfelsaft  
30 g Mandelstifte  
1 kg Grünkohl  
2-3 rote Zwiebeln  
75 g Butter  
2 EL Rapsöl  
1/4 l Gemüsebrühe  
200 ml Sahne  
Meersalz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
500 g Kartoffeln (fest kochend)  
gem. Zimt  
70 g Semmelbrösel  
etwas Butter für die Form

### Zubereitung:

Apfelringe mit Apfelsaft bedecken und quellen lassen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Grünkohl putzen, dabei die dicken Rippen entfernen. Kohl waschen, in kochendem Wasser 5 Min. kochen, abschrecken, gut ausdrücken und grob hacken. Zwiebeln würfeln und in 1 TL Butter und Öl glasig dünsten. Grünkohl zugeben und ca. 10 Min. dünsten. Brühe und Sahne dazugießen und alles bei mittlerer Hitze zugedeckt 30-35 Min. garen. Herzhaft mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mandeln unter den Grünkohl heben. Inzwischen Kartoffeln schälen, in feine Scheiben hobeln, kalt abspülen. In kochendem Salzwasser 4-5 Min. kochen, abtropfen lassen. Apfelringe leicht ausdrücken, mit Zimt bestreuen. Semmelbrösel mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit der restlichen Butter mit den Händen zu Bröseln verkneten. Eine Auflaufform ausbuttern. Lagenweise Kartoffeln, Grünkohl, Apfelringe, Kartoffeln, Grünkohl und Brösel in die Form schichten. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180°C (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 40-45 Min. goldbraun backen.

*Originalrezept entnommen aus: bioladen\*-Rezeptarchiv*

## **Nusskranz** *„Originalrezept aus: "backen-mit-spiss.de“*

### Zutaten:

**Für den Hefeteig:**  
250 ml Milch  
70 g Zucker  
20 g frische Hefe  
1 Ei  
500 g Weizenmehl  
60 g Butter  
1 Prise Salz

**Für die Nussfüllung:**  
300 g gemahlene Mandeln  
oder Haselnüsse  
80 g Puderzucker  
200 g Schlagsahne oder  
180 g Milch  
Zimt (optional, nach  
Geschmack)

### Zubereitung:

Hefeteig: Aus Hefe, lauwarmer Milch, 1 TL Zucker und ca. 5 EL Mehl den Vorteig zubereiten. Diesen zugedeckt ca. 10 – 15 Minuten gehen lassen, bis der Teig aufgegangen ist.

Restliches Mehl in eine große Rührschüssel sieben. Restlichen Zucker, eine Prise Salz, Ei, weiche Butter und aufgelöste Hefe dazugeben und einen glatten Teig herstellen, entweder mit der Küchenmaschine (3 Minuten) oder mit den Händen.

Den Teig mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort ca. eine Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

In der Zwischenzeit die Nussfüllung zubereiten: Gemahlene Mandeln (oder Nüsse), den gesiebten Puderzucker, Schlagsahne (oder Milch) und eventuell etwas Zimt in eine Schüssel geben. Mit einem Löffel gut miteinander vermischen.

Den Teig kurz durchkneten und auf einer bemehlten Fläche zu einem 60 x 40 cm großen Rechteck ausrollen. Die Nussfüllung darauf verteilen und das Ganze von der langen Seite her aufrollen.

Die Rolle längs halbieren, dabei an einem Ende nicht durchschneiden. Die zwei Teile miteinander verschlingen, dabei darauf achten, dass die Schnittflächen mit der Füllung immer nach oben sichtbar sind.

Die beiden Enden zusammendrücken und einen Kranz formen. Den Kranz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten bei 180°C (Ober-Unterhitze) backen, bis der Kranz goldbraun ist. Den lauwarmen Kuchen nach Belieben mit Zuckerguss glasieren. (Für den Zuckerguss ca. 3 EL Puderzucker mit soviel heißem Wasser verrühren, dass eine cremige, zähflüssige Masse entsteht).