



Rotkohl aus der Regionalkiste **Rotkohlsalat mit Apfel und Feta**

Zutaten

- 1 kg Rotkohl (ungeputzt)
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Jodsalz mit Fluorid
- ½ Bd. Lauchzwiebel
- 1 Apfel säuerlich
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 3 EL Walnusskerne
- 4 getrocknete Feigen
- 3 EL Orangensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- schwarzer Pfeffer
- 50 g Schafskäse

Zubereitung:

Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen, den Kohl halbieren, vierteln und den Strunk vorsichtig mit einem scharfen Messer ausschneiden. Die Kohlviertel mit einem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln oder in der Küchenmaschine mit einem entsprechenden Aufsatz fein raspeln. Rotkohlstreifen in eine Schüssel geben, mit Apfelessig, Ahornsirup und 1 TL Jodsalz vermengen. Mit den Händen 5-10 Minuten durchkneten, bis der Zellsaft austritt. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Apfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. In dünne Scheiben schneiden und diese nochmals teilen. Petersilie abbrausen, trockenschleudern und fein hacken. Walnusskerne in einer beschichteten Pfanne rösten und nach dem Abkühlen grob hacken. Feigen in kleine Stücke schneiden. Aus Orangensaft, Olivenöl und Senf ein Dressing herstellen, mit Pfeffer abschmecken und zum Rotkohl geben. Den Krautsalat abgedeckt und gekühlt 2-3 Stunden durchziehen lassen. Lauchzwiebelringe, Apfelscheiben, Feigen und jeweils die Hälfte der Walnusskerne und der Petersilie zu dem Salat geben und nochmals gut vermengen. Salat auf 4 Teller verteilen. Den Feta zerbröseln und auf den Salat geben, mit den restlichen Walnusskernen und der Petersilie bestreuen. Mit jeweils einem Vollkornbrötchen servieren.

Rezept von: www.eatbetter.de

Süßkartoffel aus der Gemüse- und
Vollsortimentskiste

Süßkartoffel-Gnocchi

Zutaten:

- 1 große Süßkartoffel (ca. 600 g)
- 170 g Mehl + mehr zum bestäuben
- 2-3 EL Parmesan oder Haferflocken (vegan)
- ½ TL Salz
- 2 EL Butter

Zubereitung:

Die Süßkartoffel ein paar Mal mit einer Gabel einstechen und für ca. 50-60 Minuten im Ofen bei 180°C backen. Anschließend die Süßkartoffel pellen, in eine Schüssel geben und stampfen. Parmesan und ½ TL Salz hinzugeben und vermengen. Nun das Mehl hinzugeben und zu einem Teig verkneten. Nicht zu lange kneten, da der Teig sonst klebrig wird. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, zu einem Laib formen und vierteln. Die Stücke zu langen fingerdicken Rollen ausrollen und dann in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Nun können sie schon gekocht werden oder mit einer Gabel das typische Gnocchi Muster eingedrückt werden. Dazu drückst du die Gnocchi auf die Innenfläche einer Gabel. Die Gnocchis in einen Topf mit kochendem Wasser geben und sie so lange kochen bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Das dauert ca. 2-3 Minuten. Zum Schluss sie abtropfen lassen und mit etwas Olivenöl beträufeln, damit sie nicht aneinanderkleben.

Rezept von: www.biancazapatka.com

Satsuma Mandarinen Kekse

Zutaten

- 6 Satsuma Mandarinen
- 2/3 Tasse Butter, weich gemacht
- 2 Eier, geteilt
- 2 Tassen Mandelmehl
- 1/2 Teelöffel Meersalz
- 1/2 Tasse Zucker
- 1 3/4 Tasse Allzweckmehl
- 1 Orange, entsaftet und gehäutet
- Rohrzucker, zum Bestreuen
- Puderzucker, zum Garnieren

Zubereitung:

Die Mandarinen waschen, in kleine Scheiben schneiden und auf ein Papiertuch legen zum Trocknen. In einer Schüssel die weiche Butter und 1 Ei zusammen aufschlagen. Mandelmehl, Meersalz, Zucker, Mehl, 1 Esslöffel Orangenschale und 2 Esslöffel Saft dazugeben und vermengen. Den Teig nun zu einer Rolle mit einem Durchmesser von ca. 5 cm formen und kaltstellen. Den Teig nun in kleine Scheiben schneiden und auf das Backblech legen. Mit dem Boden eines Glases, das den ungefähren Durchmesser der Mandarinscheiben hat, in eine Schüssel mit Zucker tauchen und das Teigstück etwas plattdrücken, damit eine kleine Vertiefung im Keks entsteht. Die Oberfläche mit Eigelb bestreichen und eine Mandarinscheibe in die Vertiefung legen. Dies nun mit Rohrzucker bestreuen und bei 190°C für ca. 15 Minuten backen. Nach dem Abkühlen können die fertigen Kekse mit Puderzucker bestäubt werden.

Rezept von: www.farmfresh toyou.com