



Süßkartoffeln aus der Speedy- Gemüsebox sowie dem Vollsortiment

## Gebackene Süßkartoffeln mit Schafskäse

### Zutaten:

1 kg Süßkartoffeln  
4 Knoblauchzehen  
3 Chilischoten  
200 g Schafskäse (9 % Fett)  
2 EL Olivenöl  
1 EL Honig  
30 g Kürbiskerne (2 EL)  
30 g Sonnenblumenkerne (2 EL)  
15 g Sesam (1 EL)  
grobes Meersalz

### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten**

Süßkartoffeln schälen, waschen und in fingerdicke Stifte schneiden. Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden.

Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und hacken oder in Ringe schneiden. Schafskäse in Würfel schneiden und mit den Süßkartoffeln, Knoblauch, Chili, Olivenöl und Honig mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (160 °C Umluft; Gas: Stufe 2–3) etwa 20–25 Minuten garen.

Inzwischen Kürbis- und Sonnenblumenkerne und Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und mit Meersalz, Kernen und Sesam bestreuen.

*Originalrezept entnommen aus: "eatsmarter"*

Rosenkohl aus der Regionalkiste

## Lauwarmer Rosenkohlsalat mit Speck und Nüssen

### Zutaten:

1 kg Rosenkohl  
1 kleine Zwiebel  
120 g Schinkenspeck  
2 EL Pflanzenöl  
1 Prise Puderzucker  
80 g grob gehackte Walnusskerne  
Zitronensaft  
Muskat frisch gerieben  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten**

Den Rosenkohl putzen, äußere Blätter entfernen, waschen und in Scheiben schneiden oder vierteln. Die Zwiebel häuten und klein würfeln. Den Speck würfeln und zusammen mit der Zwiebel in einer Pfanne in heißem Öl braun braten. Mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen. Den Rosenkohl im Speckfett unter Wenden 5-7 Minuten braun braten. Mit einer Prise Puderzucker bestäuben und aus der Pfanne nehmen. In einer Schüssel mit dem Speck-Zwiebel-Mix sowie den Nüssen vermengen und mit einem Spritzer Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

*Originalrezept entnommen aus: "Eatsmarter"*

## Granatapfel-Tiramisu mit Cantuccini

### Zutaten für 6 Personen:

2 Granatäpfel  
1 Bio-Orange  
gemahlene Gewürznelke  
50 g Zucker  
+ 75 g Zucker  
12 Cantuccini (italienisches Mandelgebäck)  
400 g Magerquark  
250 g Mascarpone  
1 Pck. Vanillezucker

### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: 30 Min. (+ 60 Min. Wartezeit)**

Granatäpfel halbieren. 3 Hälften mit einer großen Saftpresse auspressen (ergibt ca. 150 ml Saft). Orange heiß waschen, abtrocknen und die Hälfte der Schale dünn abschälen. Orange halbieren und auspressen.

Säfte und Orangenschale mit 1 Prise Nelke und 50 g Zucker in einem kleinen Topf aufkochen. Bei mittlerer Hitze 12–14 Minuten auf ca. 100 ml sirupartig einköcheln. Orangenschale herausnehmen, auskühlen lassen.

Aus übriger Granatapfelhälfte die Kerne herauslösen. Cantuccini grob zerbröseln. Quark, Mascarpone, 75 g Zucker und Vanillezucker glatt rühren.

Die Cantuccinibrösel in vier Dessertgläser verteilen und die Hälfte des Sirups gleichmäßig darauf verteilen. Creme ebenfalls in die Gläser verteilen. Die Granatapfelkerne daraufstreuen und mit Rest Sirup beträufeln.

*Originalrezept entnommen aus: "LECKER 12/2016"*