

Spitzkohl mit Limetten-Joghurt-Sauce

Zutaten

1 Spitzkohl, 1 Limette, 1 EL Butter, 100 ml Gemüsebrühe, 150 g Joghurt, 1 TL Weizenvollkornmehl, Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung

Die äußeren welken Blätter des Spitzkohls entfernen. Anschließend den Kohlkopf der Länge nach in 6 Spalten schneiden und die Strünke keilförmig herausschneiden. Die Limette unter heißem Wasser waschen und trocken tupfen. Die Schale mit einem Sparschäler abschälen und in feine Streifen schneiden. Den Saft auspressen. Die Butter in einem großen Topf erhitzen. Die Gemüsebrühe dazu gießen, die Kohlspalten hineinlegen und ca. 15 Minuten zugedeckt schmoren lassen.

Anschließend mit einer Schaumkelle aus der Brühe nehmen und auf einer Platte zugedeckt warm halten. Den Joghurt mit dem Weizenvollkornmehl verrühren und in einen Stieltopf geben. Die Gemüsebrühe angießen und alles unter Rühren aufkochen lassen. Den Limettensaft und die Limettenschale darunter rühren. Die Sauce mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Die Kohlspalten auf Tellern anrichten und mit der Limetten-Joghurt-Sauce begießen.

Nach: Ingrid Ahnert, Gemüseküche frisch und knackig, Bassermann

Bohngemüse mit Thymian-Senfsauce

Zutaten

300 bis 500 gr Buschbohnen, , Meersalz, 200 g Sahne, 200 g Crème fraîche, 1 EL mittelscharfer Senf
Pfeffer , 1 EL getr. Thymian

ZUBEREITUNG

Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser 15-20 Minuten kochen. Sahne und Crème fraîche in einem breiten, flachen Topf etwa 5-10 Minuten dicklich einkochen. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen, abschmecken. Thymian in die Sauce einrühren. Bohnen auf den Tellern anrichten, mit der Sauce übergießen.

Nach: Das große Gemüsekochbuch, Naumann und Göbel Vlg

Salat mit Tomatenvinaigrette und Mozzarella

Zutaten

1 Bataviasalat , 1 Tomate, 1 Zwiebel, 125 g bioladen*Mozzarella, 2 EL Blasamico , 1 EL Zitronensaft
Kräutersalz, Pfeffer, Rohrohrzucker, 1 EL Olivenöl, etwas ital. Kräutermischung

Zubereitung

Salat putzen, waschen, trocken schleudern und mundgerecht zupfen. Die Tomate blanchieren häuten, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Mozzarella ebenfalls würfeln. Essig mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren, das Öl unterschlagen. Tomaten- und Zwiebelwürfel vorsichtig unterheben. Mit der ital. Kräutermischung abschmecken. Salat und Mozzarella auf einer Salatplatte anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche