

Chinakohl mit kerniger Käsekruste

Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Gnocci aus dem Kühlregal. - Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

1 Chinakohl, Meersalz, 200 ml Sahne, 150 g kernige Haferflocken, 2 Knoblauchzehen gehackt, 150 g Käse gerieben, Kräutersalz, Pfeffer, ca. 200 ml Gemüsebrühe

Chinakohl halbieren, Strunk herausschneiden, die Kohlhälften in etwas kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Die Chinakohlhälften abtropfen lassen und mit der Schnittseite nach oben in eine gefettete Auflaufform legen. Die Sahne kurz aufkochen. Die Haferflocken hinzufügen und ein paar Minuten ziehen lassen. Knoblauch zusammen mit dem Käse zur Sahne-Mischung geben. Die kernige Sahnesauce mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Chinakohlhälften verteilen. Die Gemüsebrühe angießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten gratinieren. Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Tomaten-Rührei mit Pilzen

1-2 Tomaten, 6 Eier, 6 Msp. Weizenvollkornmehl, 12 EL Milch, Kräutersalz, Pfeffer, ein paar Steinchampignons, 30 g Butter

Tomaten blanchieren, häuten, halbieren, entkernen und fein würfeln. Eier, Weizenvollkornmehl und Milch miteinander verquirlen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Die Pilze in sehr dünne Scheiben schneiden, der Stiel wird vollständig mitverarbeitet. In heißer Butter werden die Pilze einige Minuten gebraten, bis die Ränder anfangen, knusprig zu werden. Tomaten und die verquirlten Eier dazugeben und unter Rühren stocken lassen. Nach Geschmack noch etwas Kräutersalz und Pfeffer zugeben. Nach: Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Pastinaken Mullygatawny

Das Rezept kam im 18. Jahrhundert aus Indien nach England. Der Name stammt aus der Tamilsprache: "Milakutanni" bedeutet Pfefferwasser. Daraus wurde in England Mullygatawny, und mit dem Namen entstanden unzählige Rezeptvarianten.

50 g wilder Reis, 50 g Butter, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ca. 600 g Pastinaken, 1/2 TL Kurkuma, 2 TL Currypulver, 1,5 l Gemüsebrühe, 1 grüner Apfel, 125 ml Kokosmilch, Koriander, Meersalz, Pfeffer, 1-2 EL Petersilie TK

Den Wildreis in einem großen Topf mit 450 ml Wasser ca. 30-40 Minuten garkochen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Pastinaken schälen und würfeln. Den Apfel schälen, vierteln, ¼ in Scheiben, den Rest in Stücke schneiden. In einem anderen Topf die Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch ca. 2-3 Minuten darin andünsten, die Pastinaken, Kurkuma und Curry dazugeben und unter Rühren andünsten, damit sich das ganze Gewürzaroma entfalten kann. Nach 2 Minuten die Apfelstücke und die Gemüsebrühe hinzufügen und alles ca. 40 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren, die Kokosmilch bis auf 4 EL zur Suppe geben und aufkochen lassen. Mit Koriander, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Den Wildreis und die Apfelscheiben dazugeben. Die Suppe in eine Terrine geben, die restliche Kokosmilch darüber gießen, mit Petersilie bestreut servieren.