

Spitzkohl-Nuss-Spirelli

1 Spitzkohl, 200 g Spirelli, 100 g Haselnusskerne fein gehackt, 1 Zwiebel, 1 TL Zitronenschale, 40g Butter, 1 EL Rapsöl, Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss

Spitzkohl putzen, vierteln und schräg in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel fein hacken. Nudeln nach Packungs-anweisung bissfest garen. In der Zwischenzeit 20 g Butter und das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Spitzkohl darin unter Rühren ca. 4-5 Min. andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronenschale würzen. In einer 2. Pfanne die restliche Butter aufschäumen lassen und die Nusskerne kurz darin schwenken. Die Nudeln tropfnass unter den Kohl mischen. Die Nussbutter dazugeben. Alles gut vermischen und nochmals herzhaft abschmecken.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Eichblattsalat mit Mozzarella und Mangodressing

1 Eichblattsalat, 1 Pack. Mozzarellakugeln (klein), 1 Mango, 100 g Joghurt, 2 EL Sahne, 2 EL Balsamico bianco, 1 EL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Salat putzen, waschen, mundgerecht zupfen und auf einer Salatplatte anrichten. Die Mozzarellakugeln darauf verteilen. Mango in Spalten vom Stein schneiden und ca. 100 g mit Joghurt, Sahne, Essig und Öl pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Cayennepfeffer abschmecken. Die restlichen Mangospalten auf dem Salat verteilen. Mit dem Dressing übergießen und servieren.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Geschmortes Paprikagemüse

ca. 600 g Paprika (rot + gelb), 4 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 1-2 TL Paprikapulver, 2 EL Zitronensaft, 1 1/2 EL Honig, 150 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe), 2 TL getr. Rosmarin, Kräutersalz, Pfeffer

Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch darin 3 Min. unter Rühren andünsten. Paprikapulver, Zitronensaft, Honig, Weißwein oder Gemüsebrühe und Rosmarin dazugeben. Zugedeckt 15-20 Min. bei mittlerer Hitze schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.