

# Weißkohlpfanne

Dazu passt Vollkornreis.

1 Weißkohl, 1-2 Möhren, 1 Stange Porree, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 1 TL Currypulver,  
1 TL Sojasauce, Meersalz, Pfeffer, 100 g Crème fraîche

Vom Weißkohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen und den Kohl in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Möhren dünn schälen und in ganz feine Scheiben oder Streifen schneiden. Den Porree putzen, längs aufschlitzen, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Das Gemüse dazugeben und unter ständigem Rühren in 5-7 Min. bissfest garen. Das Gemüse mit dem Curry, der Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen, die Crème fraîche unterrühren.

Kürbis, Mangold & Co., Kiel, Wiedemann, GU

# Möhren-Koriander-Gratin

ca. 400 g lila Möhren, 500 g Kartoffeln, 1 Bund Koriander, Butter für die Auflaufform  
150 g Crème fraîche, 100 ml Sahne, 2 Knoblauchzehen, Kräutersalz, Pfeffer, 300 ml Gemüsebrühe  
1/2 EL Speisestärke, 80 g Emmentaler  
(Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten, plus Backzeit)

Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Koriander waschen und fein hacken. Eine Auflaufform ausfetten, Möhren hineingeben und darüber die Kartoffelscheiben schichten. Aus Crème fraîche, Sahne, Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, 1/2 Bund Koriander, Gemüsebrühe und Speisestärke (vorher in geringer Menge Wasser auflösen) eine Sauce kochen und über den Auflauf gießen.

Bei 170 °C ca. 50 Minuten im Backofen garen. Nach 30 Minuten geriebenen Emmentaler darüber geben. Restlichen Koriander über das fertige Gratin streuen.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche KP

# Kohlrabi-Schnitzel

2 Kohlrabi, 1 Ei, abgeriebene Schale einer Zitrone, Pfeffer, Kräutersalz  
ca. 150 g Paniermehl zum Ausbacken Kokosfett

Die Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Ei in einen tiefen Teller mit der Zitronenschale, Salz und Pfeffer verquirlen. Das Paniermehl in einen zweiten tiefen Teller geben. Die Kohlrabischeiben erst in dem Ei, dann in dem Paniermehl wenden. Das Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Die Kohlrabischeiben bei mittlerer Hitze darin goldbraun braten.

Tipp: Wer die Kohlrabi lieber weicher haben will, kann die Scheiben vor dem Panieren etwa 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren.

Kartoffelpüree oder Pellkartoffeln mit Meerrettichsauce passen dazu.

Original-Rezept aus der Greenbag-Küche