

SELBSTGEKOCHT VON LISA

Zutaten

1 kg Kartoffeln
 1 Wirsing
 250 g Schlagsahne
 2 Zwiebeln
 150 g Gouda jung
 2 EL Butter
 2 EL Balsamico
 1 TL Rohrohrzucker
 Salz + Pfeffer + Muskat

Wirsing-Kartoffel-Auflauf mit Käse überbacken

Kartoffeln schälen, abwaschen und in gleich große Würfel schneiden (ca. 2 cm groß). In einen Topf geben, mit kaltem Wasser aufgießen, ½ TL Salz zugeben zum Kochen bringen und für ca. 15 Minuten köcheln lassen.
 Wirsing putzen, vierteln, Strunk entfernen, den Kohl in dünne Streifen schneiden und waschen. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
 Butter in einer großen Pfanne oder einem Topf zerlassen und Zwiebeln zugeben. Zucker darüber streuen und ca. 2 Minuten glasig dünsten.
 Wirsing zugeben und kurz mitdünsten. Nun mit Balsamico und 150 ml Wasser ablöschen. 1 TL Salz zugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten dünsten.
 Kartoffeln abgießen und in eine leicht gefettete Auflaufform füllen.
 Den gedünsteten Wirsing darüber verteilen. Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat verrühren und gleichmäßig über dem Auflauf verteilen.
 Käse reiben und ebenfalls darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 15-20 Minuten backen.

Zutaten

1 Kohlrabi
 2 Zwiebeln
 1 EL Brat- & Backöl
 2 TL Currypulver
 1 Prise Chili
 ½ TL Kurkuma
 ½ TL Schabzigerklee
 1 Prise Zimt
 Salz
 400 ml Kokosmilch
 Basmati- oder Jasminreis

Schnelles Kohlrabi-Curry aus Sri Lanka

Kohlrabi und Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
 3 Kohlrabiblätter waschen, trocken schütteln und klein hacken.
 Öl in einem Topf erhitzen. Kohlrabi und Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anbraten.
 Kohlrabiblätter mit Gewürzen zugeben und kurz mitdünsten.
 Anschließend mit 200 ml Wasser und Kokosmilch ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und mit Basmati- oder Jasminreis servieren.

Zutaten

500 g Süßkartoffeln
 1 Glas schwarze Bohnen
 200 g Tomaten
 1 kleine Zwiebel
 ½ Bund Frühlingszwiebeln
 1 EL Kokosöl
 2 EL Tomatenmark
 1 Prise Chili
 150 g Crème fraîche
 5 EL Milch
 Salz + Pfeffer

Gebackene Süßkartoffeln mit Bohnen

Die Süßkartoffel mit einer Gabel mehrfach einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 50 Minuten bis 1 ½ Stunden (je nach Größe) bei Ober- und Unterhitze backen.
 Die Bohnen in einem Sieb abgießen, mit kaltem Wasser waschen und gut abtropfen lassen.
 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und klein würfeln.
 Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln darin anbraten. Die Bohnen zugeben und ebenfalls leicht anbraten. Tomatenmark und die Tomatenwürfel zugeben und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Chilipulver und Salz abschmecken. Crème fraîche mit der Milch, Pfeffer und Salz verrühren.
 Die gebackene Süßkartoffel der Länge nach aufschneiden – allerdings nur so weit, dass sie unten noch zusammenhält und leicht aufgeklappt werden kann.
 Die beiden Hälften mit der Bohnen-Masse füllen und die Crème fraîche-Sauce darüber geben. Den grünen Teil der Frühlingszwiebeln darüber verteilen und genießen! 😊

