

# SELBSTGEKOCHT VON LISA

## Zutaten

500 g Rote Bete  
200 g Feta  
80 g Walnüsse  
2 EL Balsamico  
4 EL Olivenöl  
1 TL Senf  
1 TL Akazienhonig  
Salz + Pfeffer

## Rote-Bete-Salat mit Feta

Rote Bete mit der Schale in kochendem Wasser ca. 25-30 Minuten kochen. Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und in kleine Würfel schneiden. Feta ebenfalls klein würfeln.  
Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl hellbraun anrösten. Für das Dressing Balsamico, Olivenöl, Senf und Akazienhonig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Rote Bete, Feta und Dressing vermengen und mit Walnüssen garnieren!  
Superlecker! 😊

## Zutaten

400 g Bunter Mangold  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer (3 cm)  
250 g rote Linsen  
2 EL Butter  
2 EL Sesam  
1 TL Kreuzkümmel  
½ TL Kurkuma  
400 ml Kokosmilch  
400 ml Gemüsebrühe  
2 EL Zitronensaft  
Salz  
1 Prise Chili

## Schnelles Linsen-Mangold-Curry

Mangold putzen und waschen. Die Stiele in Stücke und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Ingwer klein hacken. Die Linsen in einem Sieb durchspülen und abtropfen lassen.  
Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen. Sesam, Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben und kurz mitbraten.  
Linsen, Mangold, Kokosmilch und Gemüsebrühe dazugeben.  
Mit Salz würzen und alles ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.  
Vor dem Servieren mit Zitronensaft, Salz und einer Prise Chili abschmecken.  
Tolles Rezept, was sich im Nu zubereiten lässt! 😊

## Zutaten

900 g Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
1 Spitzkohl  
2 Eier  
2 EL Butter  
Salz + Pfeffer  
½ Bund Petersilie  
150 Gouda mittelalt  
2 EL Mittelscharfer Senf  
500 ml Milch  
1 TL Paprikapulver  
1 Salat der Woche

## Kartoffel-Spitzkohl-Auflauf aus dem Ofen

Kartoffeln waschen und ca. 25-30 Minuten in Salzwasser garkochen, abgießen, pellen und in Scheiben schneiden.  
Zwiebeln schälen und grob hacken.  
Spitzkohl putzen, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden.  
Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln und Spitzkohl darin ca. 10 Minuten andünsten.  
Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken. Gouda fein reiben.  
Eier mit Senf und Milch verquirlen. Mit Paprikapulver, Petersilie, 100 g Gouda und Salz vermengen. Das Gemüse in eine Auflaufform geben, mit der Milchlösung übergießen, mit dem restlichen Gouda bestreuen und bei 200°C Umluft ca. 35 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.  
Mit einem frischen Salat servieren! 😊

