

SELBSTGEKOCHT VON LISA

Zutaten

4 EL Brat- & Backöl
 100 g Semmelbrösel
 1 Prise Chili
 ½ Bund Petersilie
 1 Zitrone
 Salz + Pfeffer
 500 g Porree
 500 g Chinakohl
 500 g Spaghetti
 200 g Sahne
 ½ Granatapfel

Spaghetti mit zitroniger Porree & Chinakohl-Soße

1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Semmelbrösel und eine Prise Chili darin ca. 4-5 Minuten goldbraun anrösten. Petersilie kalt abrausen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone waschen, trockenreiben, Schale fein abreiben und ebenfalls zufügen. 3 EL Saft auspressen und zur Seite stellen. Bröselmischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Porree putzen, längs halbieren, waschen und quer in ca. 0,5 cm dicke Halbringe schneiden. Chinakohl halbieren, Strunk entfernen und Kohl in feine Streifen schneiden. Restliche 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Porree und Chinakohl darin ca. 5-8 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Inzwischen Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser al dente garen. Gemüse mit Zitronensaft und Sahne ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Nudeln in einem Sieb abgießen, tropfnass zurück in den Topf geben, Porree-Chinakohl-Zitronen-Soße zufügen und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Granatapfelkernen garnieren & genießen! 😊

Zutaten

1 kg Kartoffeln
 250 ml Milch
 Butter
 Salz + Muskat
 1 kleiner Stielmus
 1 Kohlrabi
 Salz + Pfeffer
 50 g Dinkelmehl 630
 30 g Leinsamen
 30 g Sesam
 30 g Semmelbrösel
 50 g mittelscharfer Senf
 6 EL Brat- & Backöl

Kohlrabi in Knusperkruste mit Kartoffel-Stielmus-Stampf

Es gibt wieder Stielmus! 😊 Allerdings nur in kleinen Mengen, deswegen haben wir daraus einen kleinen Bund gemacht und euch zu einem Probierpreis in die Kiste gepackt! 😊
 Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. In kochendes Salzwasser geben und ca. 15-20 Minuten garen. Stielmus waschen, fein hacken und in ein Sieb geben. Kartoffeln abgießen, dabei das Wasser über den Stielmus im Sieb gießen, damit dieser leicht blanchiert wird. Anschließend zurück in den Topf geben. Milch kurz aufkochen lassen und zusammen mit der Butter zur Kartoffel-Stielmus-Masse geben und alles zerstampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken und warmhalten.
 Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
 Ca. 1,5 Liter mit 1 ½ TL Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen und Kohlrabischeiben darin ca. 8-10 Minuten bissfest garen. Anschließend in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mehl mit 100 ml kaltem Wasser in einem tiefen Teller verrühren. Geschrotete Leinsamen, Sesam und Semmelbrösel in einer kleinen Schüssel vermischen und die Hälfte in einen tiefen Teller geben. Senf auf einen kleinen Teller geben. Kohlrabischeiben nacheinander von beiden Seiten dick mit Senf bestreichen, kräftig salzen und mithilfe von 2 Gabeln in der Mehl-Wasser-Mischung sowie anschließend in der Saatenmischung wenden.
 Backofen auf 100°C vorheizen. Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen und Kohlrabischeiben von jeder Seite ca. 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig-braun anbraten. Fertige Scheiben im Ofen warmhalten. Mit dem Gemüse-Stampf servieren! 😊

Zutaten

500 g Kartoffeln
 Salz
 400 g Rettich
 1 Zwiebel
 4 Eier
 1 Becher Schmand
 2 TL Ganzkorn Senf
 Kräutersalz + Pfeffer
 ½ Bund Petersilie

Kartoffel-Rettich-Salat

Kartoffeln mit der Schale in kochendem Salzwasser garen. Anschließend abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Rettich schälen, grob raspeln, salzen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Eier etwa 8 Minuten kochen, sodass sie hart sind. Abschrecken, Schale entfernen, fein hacken und etwas salzen.
 Schmand mit Senf und den Zwiebelwürfeln verrühren.
 Rettich ausdrücken und mit der Schmand-Sauce vermengen.
 Kartoffeln pellen, in feine Scheiben schneiden und unter den Rettichsalat heben.
 Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.
 Eier klein hacken und mit gehackter Petersilie über den Salat streuen.
 Einfach mal probieren – schmeckt wirklich total lecker! 😊

