



Zutaten

1 Spitzkohl
1 Bund Stielmus
1 Knoblauchzehe
250 g Cherrytomaten
2 EL Brat- und Backöl
200 ml Gemüsebrühe
100 ml Hafermilch
1 TL Thymian
150 g Cashewkerne
2 EL Sonnenblumenöl
Muskat
Salz & Pfeffer
1 EL Olivenöl

Optional:
Baguette
Pasta

Spitzkohl-Stielmuspfanne mit Cashewsahne

Spitzkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Stielmus waschen, eventuell putzen und trockenschleudern. Die dickeren weißen Stiele in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Den restlichen Teil in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Cherrytomaten, waschen und halbieren. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin ca. 30 Sek. anbraten, Spitzkohl und die dickeren Stielmusstücke hinzugeben und mit etwas Farbe anbraten. Die Gemüsebrühe, Thymian dazugeben und für ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Cashewkerne in einen Blender geben, mit Wasser auffüllen, dass die Nüsse bedeckt sind, Öl hinzugeben und alles so lange mixen, bis eine cremige Sahne entsteht. Gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzugeben. Die restlichen Stielmusstreifen, Cashewsahne in die Pfanne geben, für 2-3 Minuten leicht einköcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und mit Muskat, Salz, Pfeffer abschmecken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen die Cherrytomaten hinzugeben und ganz kurz in der Pfanne anbraten, würzen mit Salz und Pfeffer. Gemüse in tiefere Teller geben, die angebratenen Tomaten darüber verteilen.

Tipp: Hierzu kann einfach ein frisches, knackiges Baguette oder auch eine Pasta nach Wahl gereicht werden.

Die Cashewkerne vor dem Mixen anrösten, dann wird der Geschmack noch intensiver. Wenn die Kerne 2-3 Stunden vor dem Mixen in Wasser eingelegt werden, können sie auch mit einem Stabmixer püriert werden.

Zutaten

1 Rettich
1 Paprika rot
75 g Walnüsse
2 Birnen
1 Limette
1 TL Honig o.
Agavendicksaft
3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
100 g Gorgonzola

Optional:
Stielmus

Rettichsalat mit Birne und Paprika

Rettich waschen, schälen, der Länge nach vierteln und in dünnere Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten, auskühlen lassen und grob hacken. Birnen waschen, viertel, entkernen und in längliche Scheiben schneiden. Limette waschen, Schale abreiben und auspressen. Limettensaft, Limettenschale, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer miteinander verrühren und damit den Rettich marinieren. Birnen dazugeben, vorsichtig unterheben und auf eine längliche Servierplatte geben. Paprika, Walnüsse darüber verteilen. Gorgonzola in Würfel schneiden oder leicht gezupft ebenfalls als Topping dazugeben.

Info: Nach Belieben können noch ein paar fein geschnittene Stielmusblätter darüber gestreut werden.

