



Zutaten

1 kg bunte Kartoffeln
500 g Weißkohl
2 EL Brat- & Backöl
200 g Joghurt
½ TL Kreuzkümmel
Salz & Pfeffer
2 Möhren
1 Birne
1 TL Zitronensaft
4 Stiele Koriander
1 TL Agavendicksaft
40 g Walnüsse
3 EL Butter
50 g geriebener Gouda
Kresse

Bunte Kartoffeln mit fruchtigem Weißkohltopping

Bunte Kartoffeln waschen, gründlich mit einer Gemüsebürste sauber schrubben und in Salzwasser ca. 20 Minuten bissfest garen. Anschließend ausdampfen lassen und längs halbieren. Weißkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Bei mittlerer Hitze die Weißkohlstreifen ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren farblos anbraten. In eine Schüssel geben und auskühlen lassen. Dann mit Joghurt, Kreuzkümmel vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren waschen, schälen und grob raspeln. Birne waschen, vierteln, entkernen, ebenfalls grob raspeln und mit Zitronensaft und Möhren vermischen. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Weißkohl-Joghurt-Mischung mit der Möhren-Birnen-Mischung und dem gehackten Koriander vermengen und mit Agavendicksaft, Salz & Pfeffer abschmecken. Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Öl anrösten und zur Seite stellen. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Bei mittlerer Hitze die Kartoffeln von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten und mit Salz & Pfeffer würzen. Die Kartoffeln auf tiefen Teller anrichten und mit Käse bestreuen. Die Weißkohl-Gemüsemischung als Topping auf die Kartoffeln geben, mit Kresse und Walnusskernen garnieren und servieren.

Tip: Nach dem persönlichen Geschmack, kann der Gouda auch durch einen aromatischeren Käse ersetzt werden. Und wer Koriander nicht so gerne mag, kann ihn gerne durch Petersilie ersetzen. 😊

Zutaten

200 g Möhren
100 g Weißkohl
1 Apfel
100 g Staudensellerie
½ Gurke
10 g Ingwer

Mörgaritha Smoothie

Möhren waschen, schälen und in klein schneiden. Weißkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und ebenfalls klein schneiden. Gurke waschen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben und ganz fein pürieren, in Gläser füllen, servieren und genießen. Frisch, lecker, gesund und vor allem reich an Vitaminen 😊

*Tip: Gekühlt schmeckt die Mörgaritha am besten.
Der Weißkohl kann auch durch Kopfsalat oder Feldsalat ersetzt werden.*

