

26. Kalenderwoche 2015

REZEPTE

Palmkohl, toskanisch

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

800 g Palmkohl
1 Bund Lauch-
zwiebeln
30 ml Olivenöl
3 Knoblauchzehen
1 Prise rote
Chiliflocken
Salz, Pfeffer aus der
Mühle
180 ml trockener
Weißwein
4 EL geriebenen alten
Gouda
Olivenöl,
Baguette

Palmkohl gründlich waschen, die dicken Stiele entfernen, Blätter klein schneiden.
Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
Olivenöl in einer großen Bratpfanne erhitzen, Lauchzwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Palmkohl, Knoblauch und Chiliflocken hinzufügen,
mit Salz und Pfeffer würzen. So lange kochen, bis der Kohl anfängt weich zu werden. Mit
Wein ablöschen und 12-15 Minuten schmoren, bis der Kohl bissfest ist. Auf vorgewärmten Suppentellern anrichten,
mit dem Käse bestreuen und mit
Olivenöl beträufeln.
Mit dem Baguette zusammen essen.

Bunter Sommersalat mit Holunder-Joghurt-Dressing

Zutaten:

Für 4 Portionen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

1 Blattsalat
1 Bund Lauchzwiebeln
3 Tomaten
1 Schlangengurke
1 gelbe Paprika

Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
Tomaten waschen und vierteln oder achteln.
Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden.
Paprika waschen, vierteln, Kerne entfernen und in Streifen schneiden.

für das Dressing:

200 g Naturjoghurt
2 EL Weißweinessig
2 EL
Holunderblütensirup
1 – 2 Stängel
Basilikum
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl

Joghurt,
Essig und
Holunderblütensirup in eine Schüssel geben und glatt verrühren.
Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und unter das Joghurdressing rühren. Mit
Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zum Schluss
Olivenöl einrühren.