

35. Kalenderwoche 2015

REZEPTE

Chinakohl mit Äpfel als Salat

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

4 EL
Sonnenblumenkerne
oder Walnüsse
300 g Chinakohl

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und beiseite stellen.

2 mittlere Äpfel

Den Strunk herausschneiden. Den Kohl in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Dann waschen und abtropfen lassen.

Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Äpfel würfeln. Chinakohl und Äpfel mischen.

Dressing:

1 1/2 EL Zitronensaft
1/2 TL Agavendicksaft
1/2 TL Senf
1 EL Öl
1 Pr. Salz
2 EL Sojajoghurt,
natur

Für das Dressing

Zitronensaft,
Agavendicksaft,
Senf,
Öl,
Salz

und Sojajoghurt glatt verrühren. Unter den Salat mischen. Mit den Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Fenchel mit Paprika als Sauce

Zutaten:

Für 4 Portionen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

1 Fenchelknolle

Fenchel putzen und halbieren, die Außenschale entfernen und in feine Streifen schneiden.

1 Bund Lauchzwiebeln

Lauchzwiebeln waschen und in kleine Stücke schneiden.

1 Paprika gelb,

Paprika putzen, halbieren, Kerne und Trennwände entfernen; in Streifen schneiden.

1 Paprika rot

1 Chilischote

Chilischote putzen und fein würfeln.

4 EL Butter

Butter in der Pfanne erhitzen. Das Gemüse dazu geben, andünsten, salzen.

Salz

400 g Sahne

Mit Sahne ablöschen, anfangs zugedeckt (etwa 3-4 Min.) köcheln. Dann den Deckel abnehmen und weiter köcheln, bis die Sauce eingedickt ist.

2 TL Curry

Zum Schluss nochmals mit Salz abschmecken. Curry einrühren.