

## 40. Kalenderwoche 2016

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Chinakohlsalat mit Äpfeln und Walnüssen

### Zutaten:

für 6 Portionen



### Zubereitung:

Ca. 30 Min.

1 Chinakohl

Chinakohl halbieren und in feine Streifen schneiden (den Strunk dabei nicht mitschneiden). Waschen und abtropfen lassen.

100g ganze Walnüsse

Walnüsse ohne Öl in einer Edelstahlpfanne rösten und grob hacken.

3 Äpfel, säuerlich

Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

300ml Orangensaft

Dann mit ein wenig von dem Orangensaft vermengen.

8 EL Rapsöl

Aus dem restlichen Orangensaft,

2 EL Essig

dem Rapsöl,

1 TL Honig

und dem Honig eine Marinade rühren.

Kräutersalz, Pfeffer

Mit Kräutersalz, Pfeffer und

Zucker

Zucker abschmecken. Äpfel mit der Marinade und der grob gehackten Petersilie vermengen. Salat in einer großen Schüssel anrichten und mit den gerösteten Walnüssen bestreuen. Kurz vor dem Anrichten das Dressing drüber gießen.

1 Bund Petersilie

## Rote-Bete-Suppe, exotisch

### Zutaten:

für 4 Personen

### Zubereitung:

ca. 30 Min.

1 Bund Rote Bete

Blätter von der Rote Bete abschneiden. (Kann man z.B. auch mit in einem Salat essen) Rote Bete kochen (ca. 30 Min.) und schälen.

200 g Möhren

Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

1 Apfel

Apfel schälen, würfeln und

Zitronensaft

mit Zitronensaft beträufeln.

1 Zwiebel

Zwiebel,

1 Knoblauchzehe

Knoblauch

1 Stück Ingwer

und Ingwer ebenfalls würfeln und zusammen mit den Möhren und

200 g Graupen

Apfelstücken mit etwas

2 EL Öl

Öl anrösten.

1 Liter Gemüsebrühe

Mit Gemüsebrühe ablöschen und weich kochen lassen (ca. 15-20 min).

Die grob zerkleinerte Rote Bete in die Suppe geben.

2 EL Frischkäse

Frischkäse,

1 EL, gestr. Currypulver

Currypulver

½ TL Zimt

und Zimt beimengen und alles zu einer sämigen Suppe pürieren.

Salz und Pfeffer

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.