

## ***Gemüse der Woche: Wirsing / Cherrytomaten / Aubergine***

### **Gefüllte Rote Bete mit Wirsing**

*8 Knolle/n Rote Bete*

*4 Kartoffeln, mehligkochende*

*1 Apfel*

*50 g Pinienkerne*

*80 g kräftiger Käse, z.B. Gouda pikant oder Comté*

*1 Zwiebel(n)*

*1 kleine Knoblauchzehe(n)*

*200 g Wirsing*

*30 g Butter*

*3 EL Milch*

*100 g Crème fraîche*

*1 Handvoll Petersilie, glatte*

*4 EL Olivenöl*

*Salz und Pfeffer*

*1 Prise Muskatnuss*

Rote Bete in einen Topf mit Wasser geben. Einmal aufkochen lassen und dann ca. 15-25 min. köcheln lassen, bis sie wirklich weich sind. Schälen und dann vorsichtig aushöhlen. Am besten mit einem Melonenausstecher oder kleinem Teelöffel. Kartoffeln schälen und ca. 20 Minuten kochen. Kartoffeln abschütten und die Milch und die Butter dazugeben und stampfen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Knoblauch und Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Wirsing und Apfel klein schneiden und dazugeben und ca. 3 Minuten mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Pinienkerne, Wirsing-Apfel-Gemisch und Kartoffelpüree mischen und in die Rote Bete füllen. Mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Heißluft ca. 15 Minuten backen. Die gefüllte Rote Bete mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Crème fraîche servieren.

### **Erdnuss-Wirsing-Curry mit Kokosmilch**

*1 Zwiebel*

*300 g Wirsing*

*1 Karotte*

*50 g rote Linsen*

*200 ml Kokosmilch*

*1 EL Erdnussmus*

*150 ml Gemüsebrühe*

*1 Knoblauchzehe*

*1-2 EL Currypulver*

*Nach Geschmack 1 TL Vollrohrzucker oder 2 klein gehackte, frische Datteln*

*etwas Salz*

*2 EL Bratöl*

Die Zwiebel und die Karotte schälen und klein schneiden. Den Wirsing in sehr feine Streifen schneiden. Zuerst die Zwiebel in Bratöl anbraten. Nach zwei bis drei Minuten die klein geschnittene Karotte und den Wirsing hinzugeben und etwa fünf Minuten mitbraten.

Anschließend das Kohl-Gemüse mit Curry und Salz würzen und weiterbraten bis der Kohl gut angebraten und deutlich zusammengefallen ist. Dann die Kokosmilch, die Gemüsebrühe, die roten Linsen, eine fein gehackte Knoblauchzehe und das Erdnussmus hinzugeben und das Curry etwa 25 Minuten köcheln lassen bis die Linsen weich und die Konsistenz cremig ist.

Das fertige Curry nach Belieben mit frischen Kräutern, Reis oder Fladenbrot servieren.

### **Rinderfrikadellen mit Rahmwirsing und neuen Kartoffeln**

*500g Rinderhackfleisch*

*4 Scheiben Dinkel-Toastbrot oder 1 Brötchen vom Vortag*

*1 Ei*

*1 TL Paprikapulver*

*Salz & Pfeffer*

*Bratöl*

*1 große Zwiebel, fein gewürfelt und in etwas Öl angebraten*

*1 Wirsing*

*1 Bd. Lauchzwiebeln*

*1 Becher Schmand*

*1 Prise Muskatnuss*

*Ca. 2-4 Frühkartoffeln festkochend pro Person*

Die Toastscheiben oder Brötchen für einige Minuten in heisses Wasser einlegen, dann gut mit den Händen ausdrücken. Mit dem Ei, den gebratenen Zwiebelwürfeln, Salz, Pfeffer und Paprika zum Hack geben und kräftig mit den Händen verkneten. Frikadellen formen und in einer Pfanne mit ausreichend Bratöl anbraten. Je nach Größe brauche sie lange um durchzugaren, daher besser mit nicht zu starker Hitze arbeiten. Die Kartoffeln aufsetzen und in Salzwasser ca. 20-25 Min. garen. Den Wirsing vierteln, entstrunken, waschen und in feine Streifen schneiden. Ein Bund Lauchzwiebeln klein schneiden, in der Pfanne kurz anbraten, den Wirsing dazugeben. Wenn der Kohl gut angebraten und deutlich zusammengefallen ist, salzen und mit etwas Wasser ablöschen. Solange mit Deckel garen, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist. Den Becher Schmand einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und nochmals kurz erhitzen. Mit den Kartoffeln und den Frikadellen servieren. Dazu passt ein kühles Bier, z.B. Mettlacher Abteibräu.

### **Schupfnudeln mit geschmolzenen Cherrytomaten und Hartkäse**

*1 Päckchen frische Schupfnudeln*

*ca. 250g Cherrytomaten*

*1 Bund Lauchzwiebeln*

*1 Montello-Hartkäse-Stick*

*Ca. 30g Pinienkerne*

*Salz & Pfeffer*

*Olivenöl*

Zuerst die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseitestellen. Die Cherrytomaten halbieren. In einer Pfanne im Olivenöl die klein geschnittenen Lauchzwiebeln sanft anschwitzen. Die Schupfnudeln dazugeben und leicht anbraten. Anschließend die Tomaten dazugeben, pfeffern und salzen und ca. 2 Minuten weiterbraten, bis die Tomaten anfangen weich zu werden. Am Ende den Hartkäse/Parmesan grob über die fertigen Nudeln reiben und mit den Pinienkerne bestreuen.

### **Auberginen-Tomaten-Türmchen**

*500g Tomaten*

*250g Mozzarella*

*2 Auberginen (etwa 500g)*

*3-4 EL. Mehl*

*8-9 EL Olivenöl*

*Salz & Pfeffer*

*Basilikumblättchen zum Garnieren*

Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Ein Backblech einölen, den Ofen auf 250° vorheizen. Auberginen in fingerdicke Scheiben schneiden, in Mehl wenden und im heißen Öl von beiden Seiten 2-3 min. bei mittlerer Hitze braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen und pfeffern. Auf das Blech legen, mit je 1 Tomaten- und Mozzarellascheibe belegen. 15 min. überbacken, mit Basilikumblättchen garniert servieren.