

## ***Gemüse der Woche: Brokkoli / Chinakohl / Lauchzwiebeln***

### **Broccolisuppe mit gerösteten Mandeln**

700 g Brokkoli  
1 Zwiebel, gewürfelt  
2 EL Butter  
3 EL Vollkornmehl  
1 l Gemüsebrühe  
Salz & Pfeffer  
Cayennepfeffer  
Muskatnuß  
Ingwer frisch oder gemahlen  
3 EL Crème fraîche

50g Mandelblättchen oder gehackte Mandeln mit Schale

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Vom Brokkoli die Röschen abtrennen, den Stiel schälen, vierteln und in Würfel schneiden. Ihn kann man komplett mitessen! Butter im Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Brokkoli dazu und kurz mitschwitzen lassen. Mit Mehl bestäuben und mit Brühe auffüllen. Gewürze dazu und 10 Min. köcheln. Suppe mit Pürierstab pürieren. Crème fraîche unterziehen. Mit gerösteten Mandeln bestreut servieren.

### **Schnelle Fusilli à la chitarra**

500 g Brokkoli  
1 EL Olivenöl  
100ml Gemüsebouillon  
2 Tomaten  
Salz & Pfeffer  
1 Msp. Cayennepfeffer oder Chiliflocken  
1 EL Olivenöl

pro Portion ca. 100g Dinkel-Spiralen

Vom Brokkoli die Röschen abtrennen, den Stiel schälen, vierteln und in Würfel schneiden. Ihn kann man komplett mitessen! Stängel in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Öl in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Brokkoli andämpfen, Bouillon dazugießen, ca. 8 Min. köcheln. Tomaten entkernen, in feine Streifen schneiden, daruntermischen, mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt beiseite stellen.

Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen, mit dem Gemüse mischen, Öl darüberträufeln.

### **Brokkoli mit Belugalinsen und Béchamelsauce**

1 Brokkoli  
50-75g Belugalinsen pro Portion  
nach Bedarf Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt, ½ TL schwarzer Pfeffer, 2 Lauchzwiebeln in Ringen  
2 EL Butter  
2 EL feines Mehl (Weizen 550 oder Dinkel 630)  
½ l Milch  
ein Spritzer Zitronensaft  
etwas Muskatnuss gerieben

Die Linsen mit Gemüsebrühe und den Gewürzen aufsetzen, in ca. 20-25min. bissfest kochen. Vom Brokkoli die Röschen abtrennen, den Stiel schälen, vierteln und in Würfel schneiden. Ihn kann man komplett mitessen! In reichlich Salzwasser nach Geschmack knackig garen in ca. 5-8 Minuten. In einem Topf die Butter aufsetzen und schmelzen, Mehl dazu und leicht anrösten, mit angewärmter Milch

aufgießen und ständig rühren bis alle Klümpchen sich gelöst haben. Mit Zitronensaft, Salz und Muskatnuss abschmecken. Die Linsen abgießen und mit Brokkoli sowie der Sauce servieren.

### **Nasi Goreng mit Chinakohl**

300 g Langkornreis / Parboiled Reis  
Gemüse- oder Hühnerbrühe  
4 Frühlingszwiebeln  
2 Möhren  
200 g Chinakohl  
1 Pck. Sprossenmix  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück frischer Ingwer  
5 EL Öl  
3 EL Sojasauce  
1-2 TL Sambal-Paste (scharfe Chilipaste, die es in verschiedenen Sorten zu kaufen gibt)  
1-2 EL Zitronensaft  
1 EL Tomatenketchup  
4 Eier  
Salz & Pfeffer

Den Reis waschen, mit 600 ml Wasser und Brühe in einen Topf geben. Deckel drauf und erhitzen, bis das Wasser aufkocht. In dem Moment die Herdplatte auf ganz schwache Hitze runterschalten, Reis zugedeckt in 15-20 Minuten ausquellen lassen. Vom Herd nehmen, immer noch zugedeckt lassen. Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Möhren schälen, Chinakohl waschen, Strunk herausschneiden. Alles Gemüse in feine Streifen schneiden. Keimlinge kurz abbrausen, abtropfen lassen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Im Wok oder in einer großen Pfanne 4 EL Öl erhitzen. Knoblauch, Ingwer und alles Gemüse außer den Keimlingen hineingeben und mit dem Pfannenwender 2 Minuten rühren und braten. Den Reis dazu, 2 Minuten weiterrühren und weiterbraten. Mit Sojasauce, Sambal-Paste, Zitronensaft, Ketchup würzen, Keimlinge untermischen und in 2-3 Minuten fertigbraten. In einer zweiten Pfanne ganz nebenbei den Rest vom Öl erhitzen, vier Spiegeleier braten. Salzen und pfeffern. Reis auf Teller verteilen, Spiegelei draufsetzen. Min. köcheln lassen. Dann die Paprikastücke dazugeben und bei kleiner Hitze 6 Min. köcheln lassen. Zum Schluss die Ananas hinzufügen und 2 Min. mitgaren. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Dazu passt Basmatireis und Sesam.

### **Chinakohl-Fruchtsalat**

1 Kopf Chinakohl  
2 Orangen + 100 ml Saft von Orangen  
2 Bananen, 2 Äpfel, 2 Birnen  
150 g Joghurt, fettarm  
2 EL Weißweinessig  
2 EL Sahne  
Salz, gemahlener Pfeffer  
eine Prise Vollrohrzucker  
4 EL grob gehackte Mandeln, in der Pfanne ohne Fett geröstet  
4 EL gehackter frischer Schnittlauch

Chinakohl halbieren, Strunk herausschneiden, (Blätter waschen) und in schmale Streifen schneiden. Orangen schälen und die Filets möglichst von Haut befreien. Bananen, Äpfel und Birnen in feine Stücke schneiden. Salatzutaten in einer Schüssel vermischen. Joghurt, Orangensaft, Essig und Sahne zusammen glattrühren, abschmecken mit Salz, Pfeffer und Vollrohrzucker. Salat auf kleinen Tellern anrichten, nach Belieben Dressing darüber und mit Schnittlauch und Mandeln bestreuen.