

## ***Gemüse der Woche: Wirsing / Lauch / Süßkartoffel / Maronen***

### **Rahmwirsing mit Sonnenblumen-Frikadellen**

*1 Pck. Sonnenblumenhack (Fleisch-Alternative)*

*1 Weizenbrötchen / oder 60 g Knödelbrot*

*1 Zwiebel*

*1-2 EL Speisestärke*

*50 g Paniermehl + etwas zum Wälzen*

*1 EL gehackte Petersilie*

*3 EL passierte Tomaten*

*Je ½ TL Paprika edelsüß und Kreuzkümmel; Chiliflocken oder Cayennepfeffer nach Wunsch*

*Salz & Pfeffer*

*Bratöl*

*1 Wirsing*

*1 Pck. Pflanzensahne*

*1 Msp. Muskatnuss*

Für die Frikadellen das Brötchen/Knödelbrot in heißem Wasser kurz Minuten einweichen und ausdrücken. sunflowerHACK ebenfalls kurz einweichen und restliche Flüssigkeit abgießen. Die Zwiebel fein würfeln und in etwas Bratöl in einer Pfanne anbraten. sunflowerHACK dazu geben und ebenfalls kurz mit anbraten. Nun die Zwiebel-sunflowerHACK Mischung, Brötchen/Knödelbrot, Speisestärke, Paniermehl, Petersilie sowie passierte Tomaten in einer Schüssel gut vermengen.

Abschmecken mit den Gewürzen und Salz und Pfeffer.

Mit angefeuchteten Händen kleine Hackbällchen formen und vor dem Anbraten in Paniermehl wälzen.

Bratöl in der Pfanne erhitzen und die sunflowerHACK-Bällchen bei mittlerer Hitze etwa 7 Minuten gleichmäßig anbraten, danach zur Seite stellen.

Den Wirsing vierteln, entstrunken, waschen und in feine Streifen schneiden. Eine halbe Stange Lauch 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. Die Sojasahne einrühren, erneut aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Dazu passen z.B. Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree.

### **Vegane Lauch-„Käse“-Hack-Suppe**

*2-3 Lauchstangen (ca. 450-500 g)*

*1 Zwiebel*

*1 Knoblauchzehe*

*1 Pck Sonnenblumenhack (Fleisch-Alternative)*

*1 TL Sojasauce*

*1 EL Zuckerrübensirup*

*1 EL Mehl*

*750 ml Gemüsebrühe*

*1 Pck. pflanzliche Sahne*

*0.5 TL Muskat*

*Pflanzenöl zum Braten*

*Veganer Käse, z.B. „Veggie Filata“ gerieben*

*Salz & Pfeffer*

Lauch in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Das vegane "Hackfleisch" in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten, bis es etwas Farbe bekommt (Vorzugquellen nicht notwendig!), beiseitestellen.

Pflanzenöl in einem großen Topf über kleiner Hitze erwärmen und Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig werden. Lauch dazugeben und ein paar Minuten anbraten. Mit Mehl bestäuben. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Hack dazugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen. Pflanzliche

Sahne dazugeben und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Weitere 5 Minuten köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren den veganen Käse unterrühren bis er sich aufgelöst hat. Final abschmecken.

### **Schnelle asiatische Nudelpfanne**

*½ kleiner Wirsing*

*2 große Möhren*

*ca. 2 EL Sojasauce*

*1 TL Reis- oder Apfelessig*

*Salz & Pfeffer*

*Bratöl*

*½ TL Chiliflocken*

*ca. 250g Spaghetti (oder andere Nudeln – gerne auch vom Vortag)*

*3 Eier*

Spaghetti aufsetzen und bissfest garen, dann ablöschen und mit etwas Öl vermengen. Die Möhren längs vierteln und in dünne Scheibchen schneiden. Den Wirsing putzen, entstrunken und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Möhren und Wirsing scharf anbraten, mit Sojasauce und einem Schluck Wasser ablöschen, kurz köcheln. Die Nudeln dazugeben (wenn sie bereits gekocht waren, nur kurz mit erhitzen). Die Eier in einer Schüssel verquirlen und über die Nudelmischung geben, in der Pfanne stocken lassen, immer wieder umrühren. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. nochmals mit etwas Sojasauce beträufeln.

### **Süßkartoffel-Curry mit Möhren, Paprika und Brokkoli**

*2 Süßkartoffeln, ca. 600g*

*2 Möhren*

*1 rote Paprika*

*1 kleiner Brokkoli*

*1 große rote Zwiebel*

*½ Glas Ananasstücke*

*½ l Orangensaft*

*400 ml Kokosmilch*

*2 TL Zitronensaft*

*1 EL Currypulver*

*Bratöl*

*Salz & Pfeffer*

Die Süßkartoffeln schälen, in ½ × 2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in 1 × 2 cm große Stücke schneiden. Die Möhren in dünne Scheiben schneiden.

Vom Brokkoli die Röschen abtrennen, den Stiel schälen, vierteln und in Würfel schneiden. Ihn kann man komplett mitessen!

Das Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin 1 Min. pfannenrühren. Das Currypulver einrühren und 1 Min. mitbraten. Mit Orangensaft und Kokosmilch ablöschen und bei kleiner Hitze etwa 5 Min. köcheln lassen. Die Süßkartoffeln in den Wok oder in die Pfanne geben und 3 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.

### **Maronen / Esskastanien zubereiten – so geht's!**

**Im Topf kochen:** Schlitzte die Maronen zuerst kreuzweise ein. Etwa anderthalb Zentimeter sollten der Einschnitt lang sein und bis an das Fruchtfleisch reichen. Anschließend kochst du die Maronen in leicht gesalzenem Wasser für etwa 20 Minuten. Wenn die Schale an den Einkerbungen weit aufgeplatzt ist, sind die Maronen fertig. Dann kannst du sie noch etwas abkühlen lassen und die Schale entfernen.