

# Grünkohl / Birnen / Bohnen / Eisbergsalat

## Grünkohl asiatisch als Beilage

750g Grünkohl  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Sesamöl oder Rapsöl  
2 EL Sojasauce (Tamari, ohne Zucker)  
1 Zwiebel  
1 Ingwer (2 cm)  
1 Chilischote rot/ Chiliflocken nach Geschmack  
1/2 Zitrone  
Pfeffer

Den Grünkohl gründlich waschen und trocken schütteln. Die Blätter in mundgerechten Stücken von den Stielen zupfen (evtl. faserige Teile entfernen). Zwiebel und Ingwer schälen. Die Zwiebel klein würfeln, die Knoblauchzehe und den Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote halbieren, Kerne entfernen, die Hälften waschen und in feine Streifen schneiden. Das Sesamöl in einem Topf erhitzen. Darin Zwiebel, Chili, Knoblauch- und Ingwerscheiben anbraten. Den Grünkohl dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten, dabei zwischendurch umrühren. Die Zitrone auspressen. Den Grünkohl mit der Sojasauce und dem Zitronensaft ablöschen und mit Pfeffer würzen. Dazu passen z.B. Reis oder Kartoffelpüree und kurzgebratener Lachs oder der Möhren-,Lachs-Ersatz“ (Rezept aus KW 28).

## Birnenflammkuchen mit Ziegenkäse und Raddichio

Für den Teig (für 1 dünnen Flammkuchen = 1 Standard-Backblech für 2-3 Personen)  
250g Mehl (z.B. Dinkel 630, anteilig kann Vollkornmehl verwendet werden – dann erhöht sich die Wassermenge leicht!)  
1 gehäufter TL Salz  
1 großzügiger EL Olivenöl  
135 (bis 150) ml Wasser  
Für den Belag:  
1 Becher Crème fraîche  
2-3 rote Zwiebeln in Ringe geschnitten  
3 Birnen, geachtelt, entkernt und in dünne Streifen geschnitten  
½ Ziegenweichkäse natur oder mit Kräutern (Hof Steinrausch)  
1 kl. Radicchio (ca. 200g), in feine Streifen geschnitten und 10min. in lauwarmes Wasser gelegt  
2 EL Apfelbalsamessig  
1 TL Zucker  
1 EL Butter  
Salz & Pfeffer

Aus den Teigzutaten einen homogenen Teig kneten und ca. 30 Min. abgedeckt ruhen lassen. Währenddessen die Zwiebelringe in der Butter sanft anbraten und ca. 8-10 Min. schmoren lassen. Mit dem Zucker leicht karamellisieren lassen, salzen, kräftig pfeffern und beiseitestellen. Die Birnen vorbereiten, den Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Nun den Teig dünn (2mm!) ausrollen und mit der Crème fraîche bestreichen. Birnenscheiben, Käsescheiben und Zwiebeln gleichmäßig darauf verteilen. Bei 220°C Umluft ca. 13-15 Min. backen. Anschließend die gut abgetropften Radicchiostreifen darauf verteilen und mit dem Balsamessig beträufeln.

## Bohnen-Kartoffelpüree mit Bratlingen und Tomatensauce

1 kg Kartoffeln, mehligkochende  
500g Stangenbohnen  
120 g Butter  
120 ml Milch  
1 Prise(n) Muskat  
Salz & Pfeffer  
1 Glas Tomatensauce Traditionale oder Pizza-Sauce (oder eine einfache Tomatensauce aus frischen Tomaten, Zwiebeln und Gewürzen kochen – nach Geschmack.)  
1 Packung Falafelmischung aus der Pfalz oder 1 Packung Grünkernburgemix  
Bratöl

Zunächst die Kartoffeln schälen und vierteln. Die Enden der Bohnen abschneiden und je nach Größe halbieren oder dritteln. Mit den Kartoffeln in einem Kochtopf in 20 Min gar kochen. Die Tomatensauce erhitzen oder nach Hausrezept zubereiten. Die Bratlinge nach Packungsanweisung zubereiten und im Bratöl braten/ausbacken. Die Kartoffeln/Bohnen abgießen und Milch, Butter und die Gewürze dazugeben und alles zu einem fluffigen Püree aufschlagen. Vor dem Servieren abschmecken. Dazu passt ein knackiger Blattsalat mit einem Balsamico-Dressing.

## Der Klassiker: Schichtsalat

1 Eisbergsalat  
1 frischer Zuckermais  
1 Salatgurke  
2 rote Paprika  
½ Glas Mayonnaise  
3 EL Naturjoghurt  
1 TL Senf  
100 ml Milch  
je ½ Bd. Petersilie und Schnittlauch  
weitere Zutatenideen:  
2 hartgekochte Eier, in Scheiben geschnitten  
rohe oder gebratene Champignonscheiben  
einige halbierte Cocktailtomaten  
Apfelwürfel uvm.

Eisbergsalat putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Den Mais schälen, waschen und mit einem scharfen Messer die Körner abstreifen. Salatgurke und Paprika waschen und in 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Die Mayonnaise mit Joghurt, Milch, Senf, fein gehacktem Schnittlauch und etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Petersilie waschen und fein hacken. Eine Handvoll Eisbergsalatstreifen beiseitestellen. Zum Schichten zuerst etwas Eisbergsalat, dann abwechselnd Salat, Mais und Gemüse in eine Salatschüssel geben, sodass sich einzelne Schichten bilden. Die Sauce als letzte Schicht auf den Salat geben. Mit den restlichen Eisbergsalatstreifen und der Petersilie ausgarnieren. Den Salat abdecken und ca. 8-12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen und kurz vor dem Servieren mischen.