

# Rucola / Wirsing / violette Möhren / Lauch

## Schneller Rucola-Salat mit Tomaten und Pinienkernen

200 g Rucola  
250g Cocktailtomaten  
40 g Pinienkerne  
½ Pck. Feta  
3 EL weißer Balsamicoessig  
1 EL Senf  
1 EL Honig  
Salz & Pfeffer  
6 EL Olivenöl

Den Rucola und die Tomaten waschen. Vom Rucola die groben Stiele entfernen. Die Tomaten halbieren oder vierteln. Die Pinienkerne in einer Pfanne bei schwacher Hitze ohne Fett goldgelb anrösten. Den Fetakäse mit den Fingern grob zerbröseln. Für das Dressing den weißen Balsamicoessig mit dem Senf, dem Honig, dem Pfeffer und dem Salz in einem Glas verrühren und einige Minuten ziehen lassen. Zuletzt das Olivenöl einrühren und mit dem Dressing den Rucola-Salat mit dem Feta und den Tomaten marinieren. Die Pinienkerne darüberstreuen. Statt Pinienkernen kann man z.B. auch Sonnenblumen- oder Kürbiskerne verwenden.

## Bandnudeln mit Wirsing-Käse-Sauce

Ca. 750g Wirsing  
2 Zwiebeln  
300 g Bandnudeln  
Salz & Pfeffer  
30 g Butter  
1/8 l Weißwein  
250 g Schlagsahne  
200 ml Gemüsebrühe  
150 g Bacon, Dörrfleisch oder Räuchertofu  
50 g ger. Parmesankäse  
2–3 EL Speisestärke

Wirsing halbieren, äußere Blätter entfernen. Blätter ablösen (dicke Blattrippen herausschneiden), in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen, würfeln. Bandnudeln in gesalzenem Wasser bissfest kochen. Zwiebeln in der heißen Butter andünsten. Wirsing zufügen, ca. 5 Minuten dünsten, salzen und pfeffern. Mit Wein ablöschen, etwas einkochen lassen. Sahne und Brühe angießen, ca. 5 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Bacon, Dörrfleisch oder Räuchertofu in Streifen oder kleine Würfelchen schneiden. Parmesankäse unter die Sauce rühren, Sauce binden. Mit den abgetropften Nudeln mischen. Speck unterheben. Abschmecken.

## Wirsing-Omelette

600 g Wirsing  
100 g Zwiebel  
1 ½ EL Sonnenblumenöl  
2 EL Wasser  
1 große Tomate  
3/4 Gemüsebrühwürfel  
60 g Butter  
1 TL. getrockneter Majoran  
1/4 TL. gemahlener Koriander

frisch geriebene Muskatnuss  
6 Eier  
1 ½ TL. Kräutersalz  
2 EL gehackte Petersilie

Wirsing in 2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel grob hacken, in dem erhitzten Öl und 2 EL. Wasser andünsten. Anschließend geachtelte Tomate, Wirsingstreifen und Brühwürfel dazugeben. Ca. 20 min. dünsten, während dessen 1 – 2 mal wenden, evtl. noch 2 – 3 EL Wasser dazugeben. Der Wirsing sollte weich, aber noch knackig sein. Danach 30 g Butter unterziehen und mit den Gewürzen abschmecken. Eier und Kräutersalz verquirlen. Restliche Butter in 1 – 2 Pfannen erhitzen, Wirsing hineingeben, Eier darüber gießen und bei geringer Hitze mit Deckel stocken lassen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen. Dazu passt z.B. Kartoffelpüree.

## Violette Möhren

Die violette Möhre geht aus der Kreuzung einer alten, schwarzen Möhrensorte mit der uns bekannten orangefarbenen hervor. Sie ist süß im Geschmack und saftig im frischen Zustand. Sie zeichnet sich durch ihren Anthocyan-Gehalt aus. Das wertvolle Anthocyan befindet sich nur in dunklen Früchten, wie zum Beispiel auch in Johannisbeeren und roten Trauben. Die Möhre Violett ist reich an Betacarotin. Am besten isst man sie roh, gewaschen und ungeschält. Als Salat, geraspelt oder in Scheiben, wertet sie garantiert jede Mahlzeit auf. Auch als Stick schmeckt sie vorzüglich. Sie sollten nur eine leckere Dip-Soße nicht vergessen! Die Kochzeit ist kürzer als bei den herkömmlichen Möhren. Im Dampfgarer lassen sich die ungeschälten und ungeschnittenen Möhren Violett optimal zubereiten.

## Violette / orange Karotten – als Aufstrich oder Füllung

150 g violette oder orange Karotten, fein gerieben  
125 g Sonnenblumenkerne, gemahlen oder püriert  
1/2 Teelöffel Salz  
1/2 Teelöffel Paprikapulver  
1 Messerspitze Cayennepfeffer  
3 EL Walnussöl oder anderes Öl  
6-8 EL Wasser – hält sich einige Tage im Kühlschrank

Die Zutaten zusammen durchmixen und würzig abschmecken.

Unser Tipp:

1. auf Zucchini scheiben streichen.
2. als Füllung für Tomaten, Champignons, kleine Paprika, Selleriestangen oder ähnliches.

## Lauchgemüse

600 g Lauch  
1 mittelgroße Zwiebel  
2-3 Knoblauchzehen  
1 TL Öl  
200ml Weißwein  
150-200ml Gemüsebouillon  
ca. 90 g Sahne, Pfeffer & Salz

Den Lauch waschen, rüsten und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden (Weiß und Grün verwenden!). Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in etwas Öl kurz andämpfen. Den Lauch hinzufügen, kurz mitdämpfen und mit Wein sowie der halben Bouillon ablöschen. Zugedeckt während 45 min schmoren lassen. Dabei von Zeit zu Zeit etwas Bouillon nachgießen. Am Ende den Halbrahm unter den Lauch rühren, nochmals aufkochen lassen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Passt zu Salzkartoffeln und Frikadellen, Reis, usw.