

# Radicchio / Wirsing / Kohlrabi

## Radicchio mit Orangen-Vinaigrette

1 Radiccio-Salat (ca. 250-300g)

1 kleine Orange, filetiert und davon 3-4 EL Orangensaft

2 TL Balsamessig

1-2 feingehackte Schalotten,

1 TL scharfer Senf

3-4 EL Olivenöl

Salz & Pfeffer

Den Salat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Orange schälen, filetieren, dabei die weiße Haut mit entfernen und den Orangensaft auffangen. Die Filets klein würfeln. Alle Zutaten für die Salatsauce (bis auf das Öl) mischen und mit dem Schneebesen verrühren, bis die Sauce etwas sämig wird, dann Öl dazugeben. Den Salat mit den Orangenwürfeln mischen, die Sauce darüber geben, gut durchmischen.

## Pasta al radicchio

1 Pck. Bandnudeln, z.B. Dinkel-Bandnudeln

1 Radiccio-Salat (ca. 250-300g)

250 g Sahne

100 g Ricotta, Sauerrahm oder körnigen Frischkäse

etwas Gemüsebrühe

etwas Butter

Salz & Pfeffer

1 Prise Muskat

ca. 50g Parmesan

Die Pasta in reichlich Salzwasser kochen.

Butter in der Pfanne erwärmen, den klein geschnitten Radiccio hinzugeben und warten, bis er bräunlich ward. Dann Ricotta und Sahne hinzugeben, das Ganze mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und fertig. Mit etwas frischem Parmesan bestreuen.

## Bandnudeln mit Wirsing-Käse-Sauce

1 kg Wirsing

2 Zwiebeln

300 g Bandnudeln

Salz & Pfeffer

30 g Butter

1/8 l Weißwein, z.B. Grau- oder Weißburgunder

250 g Schlagsahne

200 ml Gemüsebrühe

150 g Bacon

50 g ger. Parmesankäse

2-3 EL Stärke

Wirsing halbieren, die äußeren Blätter ablösen und dicke Blattrippen herauschneiden, in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen, würfeln.

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. Bandnudeln in gesalzenem Wasser bissfest kochen. Bacon oder Dörrfleisch in Streifen schneiden. Parmesankäse unter die Sauce rühren, Sauce binden. Mit den abgetropften Nudeln mischen. Das Fleisch unterheben. Abschmecken.

## Reis-Wirsing-Suppe

ca. 500 g Wirsing, Strunk entfernt, in feine Streifen geschnitten

1-2 Zwiebeln, gewürfelt,

Pflanzenmargarine

1 l Gemüsebrühe

1 Prise Anis

einige Körner Kümmel

1 Prise Muskat

120 g Vollkornreis, vorgekocht

100 g geriebener Emmentaler

Zwiebeln in wenig Margarine glasig dünsten. Mit dem Wirsing auffüllen und unter Rühren etwas anziehen lassen, mit der Brühe (evtl. mit einem Teil Weißwein) ablöschen. Die Suppe mit den Gewürzen abschmecken. Vorgekochten Vollkornreis auf die Teller geben, die sehr heiße Suppe darüber verteilen und mit Käse bestreut servieren.

## Carpaccio von Kohlrabi mit Tomatenfilets und gehobelten Parmesanspäne

(2 Personen)

1 Kohlrabi (mittlere Größe)

20 g Parmesan

1 ½ Tomaten

1 EL Balsamico

2 EL Rapsöl kalt gepresst

Saft einer ¼ Zitrone

Salz & Pfeffer

etw. frische Petersilie oder Basilikum

Vom Kohlrabi das zarte Grün abschneiden und grob hacken. Kohlrabi dünn schälen, in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten unten kreuzweise einritzen, kurz ins heiße Wasser tauchen, die Haut abziehen, entkernen und Filets schneiden. Rapsöl, Balsamico und Zitronensaft gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kohlrabischeiben auf flachen Teller rundum auflegen. In der Mitte die Tomatenfilets aufsetzen, das Ganze mit Marinade beträufeln und das gehackte Grün darüber streuen; mit Petersilien- oder Basilikumblättern garnieren und mit Pfeffermühle nachwürzen. Parmesan grob darüber hobeln.

## Kohlrabi-Kartoffel-Gratin

700-800 g Kohlrabi

700-800 g Kartoffeln

4 Zwiebeln

2 EL Butter

Kräuter + Salz

1 Msp. Muskatnuss

1 Glas Sauerrahm

2 Eier

ca 50 g Käse

Das Gemüse in dünne Scheiben schneiden (besser noch 5-8 Min. vorkochen), in eine Auflaufform abwechselnd schichten, die Kräuter und Gewürze dazwischen mischen. Den Sauerrahm mit den Eiern und dem Salz verquirlen und darübergießen. Den Auflauf mit dem geriebenen Käse bestreuen, und etwas Öl darüberträufeln. Im Backofen bei 220°C 40 Minuten backen, bis die Eier-Sahne gestockt ist.