

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

1 EL Öl z. B. Raps-,
Sonnenblumen-, oder
Sesamöl
500 g Rosenkohl
Salz
Pfeffer

Toppings (optional)

Mandelblättchen oder
gehackte Pekannüsse,
Walnüsse oder Kürbiskerne
Feta zerbröseln
frische Petersilie gehackt
Granatapfelkerne
Sesam oder Hanfsamen
Spritzer Zitronensaft

Passt gut (optional)

Kartoffelpüree

ROSENKOHL MIT GERÖSTETEN

MANDELN UND FETA

Den Strunk und die äußeren Blätter vom Rosenkohl entfernen. Dann den Rosenkohl längst halbieren. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und den Rosenkohl darin etwa 3-4 Minuten blanchieren, bis er sich leuchtend grün färbt. In der Zwischenzeit die Mandelblättchen in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Öl etwa 1-2 Minuten unter häufigem Schwenken anrösten. Anschließend in eine Schüssel füllen und beiseitestellen. Die Pfanne wieder zurück auf den Herd stellen. Das Öl hineingießen und erhitzen. Den blanchierten Rosenkohl abtropfen lassen und in die heiße Pfanne geben. Etwa 3-5 Minuten von allen Seiten goldbraun anbraten und zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen. Den gebratenen Rosenkohl nach Wunsch auf Kartoffelpüree servieren und nach Belieben mit gerösteten Mandelblättchen, Feta, frischer Petersilie, Granatapfelkernen und etwas Sesam garnieren. Wer mag, kann noch einen Spritzer Zitronensaft darüber träufeln. Guten Appetit!

ZUTATEN (1 GLAS)

150 g Möhren
1 Orange
10 g Ingwer gerieben
200 ml Trinkwasser

SAFT AUS INGWER, ORANGEN & MÖHREN

Möhren waschen und ungeschält weiterverarbeiten, sie können nach Belieben aber auch geschält werden. Möhren in Scheiben schneiden und in einen Standmixer geben. Orange filetieren und die Stücke zu den Möhren geben.

Ingwer und 100 ml Wasser dazugeben und alles fein pürieren. Nach Belieben noch Wasser dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Getränk kann direkt aus dem Mixer in ein Glas gegossen und getrunken werden, wer möchte, kann es zuvor durch ein Sieb gießen, um eventuell kleine Stücke aufzufangen.