

# DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



## ZUTATEN

200 g Feldsalat  
 200 g Pilze  
 4 EL Haselnusskerne  
 80 g Weichkäse  
 2 Orangen  
 1 EL Balsamicoessig (hell)  
 1 EL Honig  
 2 TL Senf  
 2 EL Olivenöl  
 schwarzer Pfeffer  
 Salz  
 1 TL Rapsöl

## WINTERSALAT MIT PILZEN

Salat waschen, trockenschleudern und ggf. von Strunk oder Wurzeln befreien. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke bzw. Kräuterseitlinge längs in dünne Scheiben schneiden. Haselnusskerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten und nach dem Abkühlen grob hacken. Den Weichkäse in kleine Stücke schneiden. Orangen schälen, die weiße Haut dabei entfernen. Mit einem scharfen Messer vorsichtig die Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen, den heraustretenden Saft dabei auffangen.

Für das Dressing Balsamico-Essig mit Honig, Senf und 4 EL Orangensaft verrühren, zuletzt das Olivenöl unterschlagen. Mit Pfeffer und etwas Salz würzen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze bei mittlerer Hitze kurz anbraten, Mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Den Blattsalat mit dem Dressing anmachen und auf Tellern anrichten. Salat mit gebratenen Pilzen, Orangenfilets, und Weichkäse belegen. Mit den gehackten Haselnusskernen bestreuen und mit dem Vollkornbrot servieren.

## ZUTATEN

150 g Weißkohl  
 150 g Fenchel  
 2 rote Chilischoten  
 1 roter Paprika  
 1 gelber Paprika  
 4 EL Sojasauce  
 4 EL Nüsse (Walnüsse, geröstete Erdnüsse...)  
 4 TL Honig  
 2 EL Sesamöl  
 Salz  
 Pfeffer aus der Mühle

## WEIßKOHLE MIT FENCHEL UND NÜSSEN

Weißkohl, Fenchel und Paprika in feine Streifen schneiden. Chilischoten längs halbieren, entkernen und fein hacken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Weißkohl, Fenchel und Paprika darin 2 Minuten braten, gut rühren, damit nichts braun wird. Gemüse abkühlen lassen. Aus Chili, Sojasauce, Honig, Salz und Pfeffer eine Salatsauce rühren, Weißkohl, Paprika und Fenchel damit marinieren, mindestens 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen, mit Nüssen bestreut servieren.