

Spaghetti mit Sahnewirsing

schnell und einfach

Zutaten für 3 Portionen

1/2 -1 kleiner Wirsingkohl
150 g Schinkenspeckwürfel
1 Zwiebel
100 ml Weißwein
1 Becher Schlagsahne
250 g Spaghetti
Salz, Pfeffer, Muskat
Olivenöl

Zubereitung:

Den Wirsingkohl putzen und in Streifen schneiden. Ca. 10 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Die Streifen gut abtropfen lassen und mit etwas Muskatnuss bestäuben.

Die Speckwürfel in heißem Öl kross anbraten, die Zwiebel fein würfeln und zum Speck geben. Mit Wein ablöschen und die Sahne dazugeben. Kurz aufkochen lassen. Den Wirsingkohl in die Soße geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spaghetti bissfest kochen, abtropfen lassen und mit dem Sahnewirsing vermischen.

Guten Appetit



Spitzkohl-Champignon-Pfanne

mit Hackfleisch



Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Spitzkohl
- 1 Zwiebel
- 250 g Champignons
- 400 g Hackfleisch
- 3 TL Öl
- 1 EL Gemüsebrühepulver
- 1 gehäufter TL Senf
- 1 TL Majoran getrocknet
- 2 EL Tomatenmark
- 4 EL Frischkäse
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel

Zubereitung:

Kohl in Streifen schneiden. Die Zwiebel in Würfel und die Champignons in mundgerechte Stücke schneiden.

Das Hackfleisch in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett krümelig anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. In eine Schale geben und beiseitestellen.

Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig anbraten. Die Kohlstreifen dazugeben und gut anbraten. Anschließend die Champignons dazugeben und mitbraten. Hackfleisch, Gemüsebrühepulver und ca. 200 ml Wasser, Senf, Majoran und Tomatenmark zufügen. Dann alles mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und etwas Kümmel abschmecken.

Frischkäse unterrühren und noch einen Moment bei niedriger Hitze einkochen lassen.

Dazu schmecken Kartoffeln, Kartoffelpüree oder Reis.

Guten Appetit



Vegetarische Kohlrouladen

mit Tomaten-Reis

Zutaten für 4 Portionen

1 Kopf Weißkohl	500 ml Tomatensaft
200 g Risotto-Reis	500 ml Gemüsebrühe
1 rote Paprika	30 g Tomatenmark
1 Karotte	50 g geriebener Käse
8 Cherry-Strauchtomaten	3 EL Öl
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer, Paprikapulver
1 Knoblauchzehe	Thymian & Kümmel

Zubereitung:

Zwiebel in feine Würfel schneiden. Knoblauch pressen.

Paprika und Karotte ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Cherrytomaten vierteln.

Zwiebel und Knoblauch in einem EL Öl andünsten. Dann Paprika- und Karottenwürfel dazugeben. Nach ca. 3 Minuten Tomatenstückchen, Tomatenmark und Risottoreis hinzufügen und alles andünsten.

Nun mit 350 ml Gemüsebrühe und 350 ml Tomatensaft ablöschen. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Einmal kurz aufkochen lassen und dann ca. 30 min bei niedriger Hitze köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren.

Den Strunk vom Kohl herausschneiden. Die gewünschte Anzahl an Kohlblättern mit Wasser, Salz und etwas Kümmel aufkochen. Nach ca. 5 min die Blätter aus dem kochenden Wasser nehmen und in eine Schale mit kaltem Wasser legen. Anschließend abtropfen lassen und ggf. die dicken Blattrippen herausschneiden. Die Kohlblätter müssen weich genug zum Einrollen sein.

Wenn der Tomatenreis fertig gegart ist, den geriebenen Käse einrühren. Kohlblätter ausbreiten und etwas vom Tomatenreis in die Mitte geben. Beide Seiten des Kohlblattes einschlagen und vom Strunkende mit dem Einrollen beginnen. Die fertigen Päckchen mit Zahnstochern, Rouladennadeln oder Küchengarn sichern.

Nun 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrouladen von beiden Seiten kurz anbraten.

Restlichen Tomatensaft und Gemüsebrühe hinzugeben und mit Gewürzen abschmecken.

Die Rouladen noch 20 min bei niedriger Hitze in der Soße schmoren lassen.

Jetzt die Kohlrouladen mit Tomatensoße servieren.

Guten Appetit

