

Wintergemüse – Gesund und Lecker

Februar 2022

Winter-Waldorfsalat

Grünkohlsalat mit Walnüssen, Granatapfel
und Ziegenfrischkäse

Deftige Spitzkohlschnittchen

Linseneintopf mit Grünkohl und Kürbis

Sauerkraut-Lasagne

Orecchiette mit Rahmwirsing und Birnen



AggerEnergie Kochstudio
02261 3003-120
vera.zielberg@aggerenergie.de

Winter-Waldorfsalat

Für 8 Portionen

2	Eigelb (Kl. M)	zimmerwarm, mit dem Mixer nach und nach tröpfchenweise insgesamt
8 EL	Sonnenblumenöl	unter die Eigelbmasse schlagen und die Mayonnaise kräftig mit
	Salz	und
	Pfeffer	und
	Zucker	
	Zitrone	
1	Knoblauchzehe	würzen, evtl. mit ca.
2-3 EL	Joghurt	und
	Apfelsaft	verdünnen.
100 g	Sellerie	und
2	Möhren	waschen, schälen und mit einem Gemüsehobel hauchdünn in Streifen hobeln.
1	säuerlichen Apfel	vierteln, Kerngehäuse entfernen, ebenfalls dünn hobeln, alles mit
1 EL	Zitrone	mischen.
100 g	Rotkohl	waschen und dünn hobeln.
		Das Gemüse mit der Mayonnaise vermischen und ca. 30 Minuten marinieren.
3 EL	Walnüsse, grob gehackt	in einer Pfanne leicht anrösten, herausnehmen.
2 EL	Zucker	in der Pfanne, ohne zu rühren, schmelzen. Nüsse zugeben, dann
1 EL	Butter	zufügen.
		Salat auf eine Platte oder in kleine Portionsgläschen/Förmchen geben. Walnüsse und
2 EL	Frühlingszwiebelröllchen	und
4 EL	ausgelöste Granatapfelkerne	darüber streuen und servieren.

Variation: Nach Geschmack gezupften Ziegenfrischkäse darüber streuen und auf einem Teller mit einem Feldsalatsträußchen anrichten.

Grünkohlsalat mit karamellisierten Walnüssen Granatapfel und Ziegenfrischkäse

Für 6 Portionen

400 g	Grünkohl, frisch	gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Salzen und kräftig mit den Händen durchkneten damit er etwas weicher wird.
4 EL	Walnusskerne	grob hacken und in einer Pfanne kurz anrösten, dann herausnehmen.
2 EL	Zucker	in der Pfanne ohne Rühren bei milder Hitze schmelzen, Walnüsse dazugeben und umrühren. Vom Herd nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, auskühlen lassen.
		Für das Dressing
3 EL	Balsamicoessig, hell	und
1 EL	Senf	verrühren und mit
	Salz, Pfeffer	
	Agavendicksaft	würzen.
5 EL	Olivenöl	nach und nach unterschlagen.
1	Zwiebel	pellern, fein würfeln.
1	Knoblauchzehe	pellern, pressen und zum Dressing geben. Grünkohl mit dem Dressing mischen. Auf Teller portionieren und mit den ausgelösten Kernen von den Walnusskernen
1/2	Granatapfel	und
100 g	Ziegenfrischkäse	in kleine Stücke gezupft bestreuen und servieren.

Deftige Spitzkohlschnittchen

Für 8-10 Stück

700 g	Spitzkohl	putzen, in Stücke schneiden, in wenig Salzwasser 5 Minuten knapp blanchieren, gut abtropfen lassen. (Alternative: Kohl in der Pfanne andünsten)
150 g	Schalotten	pellieren, würfeln, in
1 EL	Butter	anbraten,
	gem. Kümmel	zugeben. Kohl und ca.
150 g	Schmand	zugeben, mit
	Salz	
	Pfeffer	
	Muskatnuss	würzen.
100 g	mittelalter Gouda	reiben, die Hälfte unter den Spitzkohl geben.
4-5	große Scheiben Bauernbrot	halbieren oder vierteln, im Toaster oder unter dem Grill rösten. Spitzkohl und restlichen Käse darauf verteilen. Brote kurz unter dem Grill goldbraun rösten.
5	Scheiben Schinkenspeck	halbieren, knusprig braten. Auf die fertigen Brote geben und servieren.
		Als Deko wahlweise
	Schnittlauchröllchen	
	Geriebener Meerrettich	
	Radieschen	auf die Brote geben.

Tipp: Speckscheiben ungebraten auf Brote geben und dann kurz überbacken.

Linseneintopf mit Grünkohl und Kürbis

Für ca. 6 Portionen

400 g	Grünkohl	putzen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden.
200 g	Knollensellerie	schälen und in ca. 5 mm feine Würfel schneiden.
200 g	Zwiebeln	und
2	Knoblauchzehen	pellieren, fein würfeln.
400 g	Hokkaido-Kürbis	putzen, entkernen und in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden. Von
1 Bund	glatte Petersilie	2/3 fein hacken.
1 Dose	Kichererbsen	(240 g Abtropfgewicht) im Sieb abtropfen lassen.
2 EL	Olivenöl	in einem Topf erhitzen. Grünkohl darin bei starker Hitze unter Rühren 3-4 Minuten braten und herausnehmen.
2 EL	Olivenöl	in den Topf geben und erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie darin unter Rühren glasig dünsten.
1 EL	Tomatenmark	zugeben und unter Rühren anrösten.
2 TL	Paprikapulver, geräuchert	und
2 TL	Currypulver	zugeben und kurz mitrösten.
200 g	Berglinsen,	Grünkohl, Petersilie und
3	Lorbeerblätter	zugeben und mit
1 ½ L	Gemüsebrühe	auffüllen und zugedeckt ca. 40-45 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Dabei ab und zu umrühren. Nach 20 Minuten Kürbis und Kichererbsen zugeben und mit
	Salz und Pfeffer	würzen.
1	Granatapfel	halbieren und zum Lösen der Kerne mit einem Holzlöffel über einer Schüssel auf die Schale schlagen, bis sich alle Kerne gelöst haben. Restliche Petersilienblätter abzupfen. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Granatapfelkernen und Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp: Der Kürbis kann gegen Möhren oder Süßkartoffeln ausgetauscht werden.

Sauerkraut-Lasagne

Für 4-6 Portionen

1 Dose	Sauerkraut	abspülen,
1	Apfel	schälen, entkernen, in Würfel schneiden. Beides mit
400 g	Schmand	mischen, mit
	Salz, Pfeffer	
	Zucker	
	Gem. Kümmel	würzen.
1	Zwiebel	und
1	Knoblauchzehe	pressen und fein würfeln.
500 g	gem. Hackfleisch	in einer Pfanne in
2 EL	Öl	krümelig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch mit braten.
2 EL	Tomatenmark	mit braten. Mit
100 ml	Rotwein	ablöschen, mit
100 ml	Gemüsebrühe	und
1 Dose	stückige Tomaten	(370 g) zugeben. Mit
	Salz, Pfeffer	
	Paprikapulver	(scharf) würzen, offen einkochen lassen.
		Eine Auflaufform (30x25 cm) mit
	Butter	fetten, mit 3-4 Lasagneplatten von insgesamt ca.
16	Lasagneplatten	auslegen. Die Hälfte der Hackmasse darauf verteilen, dann wieder Lasagneplatten und die Hälfte vom Kraut darüber schichten. Den Vorgang wiederholen. Mit einer Schicht Kraut enden.
50 g	Parmesan	und
100 g	Gouda	reiben, über das Kraut geben. Im heißen Backofen bei 180°C auf der 2.Schiene von unten ca. 40 Minuten backen. Kurz ruhen lassen, mit
	Petersilie	betreuen und servieren.

Tipp: Sollte die Lasagne zu trocken sein, einfach etwas Gemüsebrühe beim Garen anfüllen.

Orecchiette (Öhrchennudeln) mit Rahmwirsing und Birnen

Für 4 Portionen

400 g	Orecchiette	in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.
2	feste Birnen	waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Von
60 g	Scamorza	(geräucherter Italienischer Käse) 40 g fein reiben, 20 g in dünne Scheiben schneiden und beiseitelegen. Von
12 Stiele	Majoran	die Blätter abzupfen.
80 g	Walnusskerne	grob hacken.
2	Zwiebeln	fein würfeln.
400 g	Wirsing	putzen, in feine Streifen schneiden.
2 EL	Olivenöl	in einem Topf erhitzen. Wirsing darin unter Rühren bei mittlerer bis starker Hitze 3-4 Minuten braten. Zwiebeln zugeben und 2 Minuten mit braten.
400 ml	Gemüsebrühe	und
250 ml	Schlagsahne	zugießen, aufkochen, mit
	Salz, Pfeffer	und
	Zitronensaft	würzen und vom Herd nehmen.
2 EL	Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen und die Birnenspalten darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten hellbraun braten. Wenden, Nüsse zugeben und 3 Minuten weiterbraten. Majoranblättchen zugeben. Pfanne vom Herd nehmen. Pasta in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zum Rahmwirsing geben. Aufkochen und geriebenen Scamorza untermischen. Pasta auf Tellern anrichten. Scamorza Scheiben und Birnenmischung darüber geben und servieren.