

Vegane russische Weißkohlsuppe „Schtschi“

~ 500g Weißkohl, 250g Zucchini, 360g Kartoffeln, 1 Möhre, 1 Paprika, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Petersilie, 70ml Tomatensaft, 2 Lorbeerblätter, Öl, 1,5l Wasser, Salz & Pfeffer ~

Die Zwiebeln schälen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Öl unter Rühren glasig andünsten. Möhre und Paprika waschen, grob raspeln, zu den Zwiebeln geben und ca. 7 Min. mitbraten. Den Tomatensaft zugeben und alles unter Rühren weitere 3 Min. braten. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit Wasser aufkochen. Den Weißkohl waschen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden, Zucchini waschen, würfeln und beides zu den Kartoffeln geben. 10 Min. kochen lassen. Das Gemüse aus der Pfanne in den Topf geben und weitere 5 Min. kochen lassen. Petersilie waschen, trockentupfen, fein hacken und zusammen mit dem geschälten und gepressten Knoblauch in den Kochtopf geben. Die Lorbeerblätter dazu, mit Salz und Pfeffer würzen und noch 3 Min. köcheln lassen. 15 Min. ruhen lassen.

Weißkraut mit Paprika

~ 800g Weißkohl, 2 rote Paprika, 1 Knoblauchzehe, 1 Peperoni, 4 EL Butterschmalz, 125ml süße Sahne, 250ml Apfelsaft, etwas Gemüsebrühe, ½ TL Paprikapulver scharf, 1 EL Paprikapulver edelsüß, Thymian, Salz & Pfeffer ~
Weißkohl vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Paprika waschen und fein würfeln. Die Peperoni waschen, fein zerkleinern, mit Kernen wird es sehr scharf, also besser erstmal ohne Kerne probieren. Knoblauch schälen, klein hacken und mit etwas Salz zerdrücken. Paprika und Peperoni im heißen Butterschmalz anbraten, dann die beiden Paprikapulver, Salz und Pfeffer zugeben. Die Kohlstreifen unterrühren, mit etwas Apfelsaft angießen, dann erst zerquetschten Knoblauch und Thymian zufügen. Alles ca. 45 Min. im Topf schmoren lassen, dabei immer wieder etwas Apfelsaft und etwas Gemüsebrühe angießen und umrühren, wenn das Kraut zu sämig wird. Zum Schluss mit süßer Sahne abschmecken. Guten Appetit!

Weißkohl-Curry

~ 1 kleiner Weißkohl, 500g Kartoffeln, 2 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 20g Ingwer, 1 Chilischote, 3 Stiele Petersilie, 2 EL Bratöl, 2 TL rote Currypaste, 1 Dose geh. Tomaten, 50 g ungesalzene Erdnusskerne, 250ml Gemüsebrühe, 1 Prise Zucker, Salz & Pfeffer ~

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, alles fein hacken. Chilischote waschen, längs aufschneiden, entkernen, evtl. noch einmal abspülen und in dünne Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Weißkohl vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Kurz in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Bratöl in einem großen Topf oder in einem Wok erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chiliringe darin bei mittlerer Hitze andünsten. Currypaste unterrühren und kurz anrösten. Kartoffeln und Weißkohl zugeben, unter Rühren ebenfalls kurz andünsten. Dosen-Tomaten zufügen und mit einer Gabel leicht zerdrücken. Gemüsebrühe dazugießen. Alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen. Inzwischen die Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Erdnüsse grob hacken. Das Weißkohl-Curry nochmals abschmecken. Mit Petersilie und Erdnüssen garniert servieren.

Pasta mit Weißkohl und Möhren

~ 800g Weißkohl, 2 Möhren, 1 Zwiebel, 350g Nudeln, 3 EL Bratöl, 2 TL Zucker, ½ TL Kümmel, Essig, Salz & Pfeffer ~
Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zucker darin karamellisieren. Die Zwiebel dazugeben, dünsten und gut verrühren. Kümmel kurz mitdünsten. Mit Essig und etwas Wasser ablöschen. Weißkohl waschen, vierteln, Strunk entfernen, Möhren waschen, beides nicht zu fein hobeln. Weißkohl und Möhren in den Topf geben, salzen und zugedeckt weiterdünsten. Das Kraut sollte noch bissfest sein. Am Ende der Garzeit evtl. nochmals nachwürzen. Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abgießen und mit der Kraut-Mischung gut verrühren.

Köstlicher Hafer-Salat – Hafer der Energiespender!

~ 500g Weißkohl, 1 Zwiebel oder Bundzwiebel, 1 Apfel, 2 TL Zitronensaft, 150g Hafer, Essig, Öl, Salz & Pfeffer ~
Den Hafer über Nacht in, ¼ l Wasser einweichen. Anschließend kurz abspülen und in ¼ l Gemüsebrühe etwa 30 Min. garen. In der Zwischenzeit den Weißkohl waschen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben, salzen und pfeffern, und mit den Händen etwas kneten, bis er leicht glasig wird. Essig und Öl gut untermischen. Zwiebel schälen oder Bundzwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Hafer in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Mit den übrigen Zutaten vermengen, nochmals abschmecken und servieren.
Genauso gut kann der Salat mit Weizen zubereitet werden, so mag ich ihn sehr gerne, oder halb Hafer halb Weizen.

Blutorangen-Joghurt-Dessert

~ 2 Blutorangen, 400g griechischer Joghurt, 2 EL Zucker, etwas Wasser ~

Einen Klecks Joghurt auf jedes Schälchen verteilen. Die Blutorangen schälen, filetieren und jeweils die Filets einer halben Blutorange auf die Schälchen verteilen. Den Zucker karamellisieren, d.h. in einem Topf hellbraun werden lassen und mit ca. 2 EL Wasser ablöschen. Den Karamell auflösen und noch warm über die Blutorangenfilets gießen. Im Kühlschrank bis zum Servieren ziehen lassen.

*** Alle Produkte, die in unseren Rezepten verwendet werden, sind selbstverständlich in unserem Shop erhältlich! ***