

51. Kalenderwoche 2016

REZEPTE zur Gourmetkiste

Chinakohl-Wraps, fruchtig

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

ca. 40 Min.

4 Tortillafladen

Tortillafladen einzeln in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Backofen bei 100°C (Umluft:80°C, Gas: Stufe 1) etwa 10 Minuten erwärmen. Inzwischen Chinakohl halbieren, vom Strunk befreien, vierteln und in feine Streifen schneiden. In einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen.

400 g Chinakohl

2 Clementinen
Salz, Pfeffer

Clementinen schälen, dass alles Weiße dabei entfernt wird. Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und grob würfeln; Trennhäute über einer Schüssel gut ausdrücken und den Saft dabei auffangen.

4 getrocknete Feigen

Feigen von den Stielansätzen befreien, fein würfeln und unter den Fruchtsaft mischen.

30 g Haselnuskerne

Haselnüsse mit einem großen Messer hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

1 Limette

Limette halbieren, auspressen und den Saft in einer Schüssel mit Joghurt,

200 g Joghurt

1 TL Honig

Honig und den angerösteten Haselnüssen verrühren.

Salz, Pfeffer

Salzen und pfeffern. Chinakohl, Orangen und Feigen untermischen. Tortillafladen aus der Folie nehmen und mit dem Chinakohlsalat belegen. Jeweils fest aufrollen und schräg halbieren. Mit Zahnstochern fixieren und servieren.

Rosenkohl, gebraten

Zutaten:

für 4 Personen

Zubereitung:

ca. 25 Min.

800 g Rosenkohl

Rosenkohl waschen, äußere Blätter lösen und die Köhlchen halbieren.

300 g Möhren

Möhren waschen, schälen und in feinste Streifen hobeln.

4 EL Rapsöl

Öl in eine heiße Pfanne geben und den Rosenkohl mit den Möhren bei starker Hitze 1-2 Minuten scharf anbraten, umrühren.

100 ml Gemüsebrühe

Soviel Brühe angießen, dass der Pfannenboden knapp bedeckt ist. Mit geschlossenem Deckel 5-7 Minuten garen. Anschließend offen weitere 2-3 Minuten braten, sodass die Brühe komplett verdampft.

Salz, Pfeffer

Den bissfesten Rosenkohl mit Salz, Pfeffer,

1 Prise Zimt

Zimt,

1 Prise Muskat

Muskat und

1 TL Zitronensaft

Zitronensaft abschmecken und servieren.