

Rezept für KW 18-30



Krautsalat mit Möhren

500 g Frühweißkohl
250 g Möhren
200 ml Gemüsebrühe
1 TL Zucker
1/2 TL Salz
2 Schalotten oder 1 kleine Zwiebel
150 g roter Paprika
50 g Mayonnaise
100 g Naturjoghurt
Pfeffer

Den Frühweißkohl vom Strunk befreien, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und ebenfalls in Stifte schneiden. Die Gemüsebrühe mit dem Zucker und dem Salz erhitzen und über das Kraut geben. Den Essig zufügen, gut verrühren und abgedeckt etwas ziehen lassen. Schalotten oder Zwiebel fein würfeln. Den Paprika in Würfel schneiden. Alles zusammen mit der Mayonnaise und dem Naturjoghurt unter den Salat mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Curry mit Frühweißkohl

500 g Frühweißkohl
3 festkochende Kartoffeln
2 Tomaten
2 EL Pflanzenöl
1 TL Kurkuma
jew. 1 TL Koriander- und Kreuzkümmelpulver
frisch geriebener Ingwer
100 g Erbsen TK
1 TL Garam Masala
Salz und Chilipulver

Den Frühweißkohl putzen, von dem harten Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren, die Kerne und den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Kartoffelwürfel in heißem Öl unter Rühren ca. 10 Minuten goldbraun anschwitzen und wieder heraus nehmen. Den Kohl in den selben Topf geben, Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel und Ingwer unterrühren, kurz andünsten. Die Kartoffel wieder zugeben und mit ca. 50 ml Wasser aufgießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Eventuell noch Wasser hinzugeben. Die Erbsen und Tomatenwürfel dazu geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse gar ist. Mit Garam Masala, Salz und Chilipulver abschmecken.