

## REZEPT

# Pastinaken-Rosenkohlpfanne mit Bratlingen und Ziegenfrischkäse

Für 4 Personen, vegetarisch

### Zutaten:

- 750 g Rosenkohl
- 750 g Pastinaken
- 100 g Schalotten
- Salz, Pfeffer
- Butter
- 2 Zucchini
- 1 halbe Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Eier
- 12 EL Paniermehl
- 100 g Sonnenblumenkerne
- Öl
- Salz, Cayennepfeffer
- gehackte Petersilie
- 400 g Ziegenfrischkäse
- geräuchertes Paprikapulver
- evtl. Rohrzucker

### Zubereitung:

1. Rosenkohl und Pastinaken putzen und in Salzwasser garen. In der Zwischenzeit die Schalotten putzen und in feine Streifen schneiden. Alles zusammen in Butter anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für die Bratlinge Zwiebeln fein hacken, Knoblauch pressen, Zucchini reiben und Eier aufschlagen. Alles zusammen mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel zu einem geschmeidigen Teig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bratlinge formen und im heißen Öl goldbraun braten.
3. Den Ziegenkäse mit dem Paprikapulver vermengen. Zu Nocken formen. Eventuell mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Flambierbrenner karamellisieren. Alles zusammen anrichten und servieren.

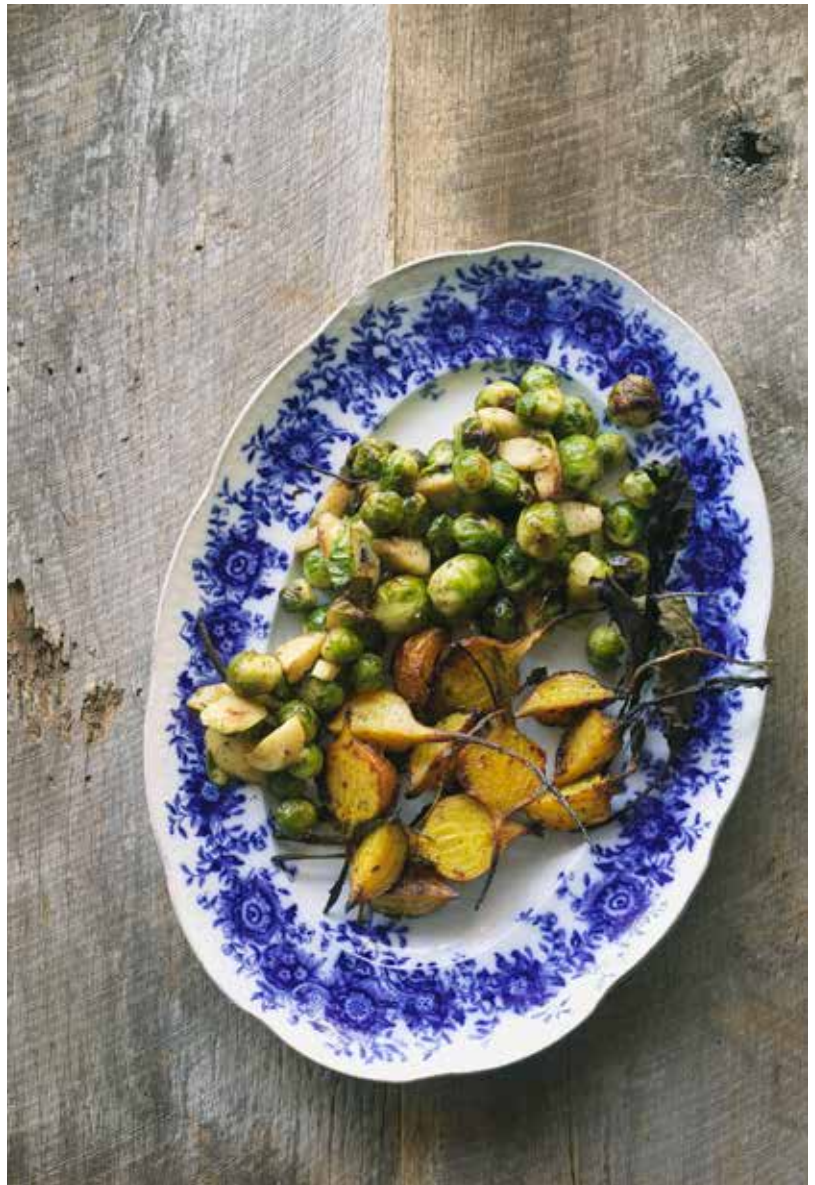


Foto: StockFood

## REZEPT

### Nussbraten mit Apfelrotkohl und gebratenen Kartoffelhalern

Für 4 Personen, vegan

#### Zutaten:

- 1300 g Rotkohl
- 5 EL Öl
- 100 g Zucker
- 1 EL Salz
- 20 ml Essig
- 2 große Äpfel, 2 Zwiebeln
- 3 Lorbeerblätter, 5 Nelken, 5 Pimentkörner, 1 Zimtstange
- 1,5 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 4 EL Mehl, 1 EL Maisstärke
- 1 Messerspitze geriebene Muskatnuss
- Salz, Pfeffer, frisch gehackte Petersilie
- 80 g Margarine
- 3 Zwiebeln
- 2 TL Oregano
- 2 EL Dinkelmehl
- 150 g Cashewkerne, 150 g Haselnüsse, 150 g gemahlene Mandeln
- 150 g Semmelbrösel, Semmelbrösel zum Panieren
- 2 EL Zitronensaft, 10 EL Öl
- 250 ml Wasser
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver, Salz, Pfeffer
- 200 ml Wasser
- 1 halbe Zwiebel, 1 Möhre
- etwas Sellerie
- 2 EL Tomatenmark



Foto: StockFood

#### Zubereitung:

1. Rotkohl, Äpfel und Zwiebeln putzen und in feine Stücke schneiden. Mit den restlichen Zutaten ca. 30 min im geschlossenen Topf garen.

2. Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Kartoffeln etwas abkühlen lassen und mit einem Stampfer leicht zerdrücken. Mit den restlichen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig zu kleinen Klößen formen und etwas platt drücken und im siedenden Salzwasser ca. 15–20 Minuten garen. Die Taler sind fertig, wenn sie an die Oberfläche steigen.

3. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Fein gehackte Zwiebeln in der Margarine andünsten. Oregano und Dinkelmehl hinzufügen und verrühren. Unter ständigem Rühren das Wasser

hinzugeben und etwas eindicken lassen. Nüsse, Semmelbrösel, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Paprikapulver untermengen. Masse zu einem leicht festen Teig verkneten. Zu einem länglichen Laib formen und in den Semmelbröseln wälzen.

4. Öl in einem Bräter erhitzen. Den Braten von allen Seiten anbraten und zusammen mit der Möhre, Sellerie, Zwiebel und dem Tomatenmark im Ofen ca. 20 Minuten garen, dann Gemüsebrühe aufgießen und weitere 25 Minuten mit Deckel garen. Den Braten zusammen mit dem Rotkohl und den Kartoffelhalern anrichten (Taler je nach Geschmack in Sesamöl anbraten). Den Fond zusammen mit dem Gemüse pürieren, passieren und als Soße reichen.

## REZEPT

### Rehrücken im Schwarzbier-Haselnuss-Mantel

Für 2 Personen

#### Zutaten:

- 400g Rehrückenlachs
- 1-2 Zweige Rosmarin
- 4 Knoblauchzehen
- Bio-Rapsöl

#### Zubereitung:

1. Ofen auf 65 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Den Rehrücken von Sehnen befreien und in zwei Portionen teilen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten kurz anbraten.
3. Rosmarin waschen, Knoblauch schälen und die Zehen leicht andrücken. Beides zum Fleisch in die Pfanne geben.
4. Die beiden Rehrücken auf den Rost im Ofen legen und die Pfanne darunter stellen.
5. Etwa 20 Minuten im Ofen garen, bis eine Kerntemperatur von 55 Grad erreicht ist.



## FÜR DAS GEWISSE ETWAS

### Schwarzbier-Haselnuss-Mantel

#### Zutaten:

- 250ml Schwarzbier
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Aprikosenkonfitüre
- 50ml dunkler Balsamico Essig
- 2 EL Honig
- 150g gehackte, geröstete Haselnüsse

#### Zubereitung:

1. Schwarzbier, Tomatenmark, Aprikosenkonfitüre, Balsamico und Honig in einem Topf erhitzen.
2. Aufkochen und einreduzieren lassen, bis eine dickflüssige Konsistenz entsteht.
3. Haselnüsse in eine Schüssel geben. Den fertig gegarten Rehrücken erst in der Schwarzbier-Mischung wenden und dann in den Haselnüssen.

### Kartoffel-Thymian-Stampf

#### Zutaten:

- 450g mehlig kochende Kartoffeln
- 50g Butter
- 100ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 2 Zweige Thymian

#### Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und gar kochen
2. Butter und Milch in einem Topf erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Die gekochten Kartoffeln in die Milch geben und zerdrücken. Thymian waschen, Blätter abzupfen, fein hacken und in den Kartoffelstampf geben.

### Sautierter Spitzkohl

#### Zutaten:

- 1 kleiner Spitzkohl
- 1 Schalotte
- Bio-Rapsöl
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 1 Messerspitze gemahlener Kümmel

#### Zubereitung:

1. Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und ziehen lassen.
2. Schalotte fein würfeln.
3. Beides in Rapsöl anbraten und mit Kümmel würzen.

### Portweinschalotten

#### Zutaten:

- 5 Schalotten
- 100ml Portwein

#### Zubereitung:

1. Schalotten schälen und halbieren.
2. Portwein in eine Pfanne geben und die Schalotten kurz darin garen.