

Bunter Krautsalat mit Chili-Sesam-Krokant

winterlich frisch

Für 4 Portionen

Dressing: je 4 EL Olivenöl, Apfelessig, Apfel- und Zitronensaft ♦ 1 walnussgroßes Stück Ingwer ♦ 2 EL flüssiger Honig ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 1 Bund Koriander ♦ **Salat und Krokant:** je 500 g Rot- und Weißkohl ♦ 2 getrocknete Chilischoten ♦ 4 EL Sesam ♦ 4 EL Zucker ♦ 4 Orangen ♦ **Außerdem:** Backpapier

1. Für Dressing Öl, Essig, Apfel- und Zitronensaft in großer Schüssel verrühren. Ingwer schälen, fein reiben und mit Honig zugeben. Verrühren, salzen und pfeffern. Koriander kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und zugeben. Für Salat Rot- und Weißkohl putzen, achteln, waschen, Strunk abschneiden und Achtel in 2 mm breite Streifen schneiden oder hobeln. Zum Dressing geben, vermischen und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

2. Chilis fein hacken. Sesam in Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet, und zur Seite stellen. Zucker in gleicher Pfanne karamellisieren lassen. Wenn Zucker flüssig ist, Sesam und Chilis unterrühren, Masse auf Backpapier gießen und mit Plastikbrettchen flach drücken. Abkühlen lassen. Orangen filetieren. Krokant in Stücke brechen. Salat mit Orangenfilets und Krokant servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 340 kcal, 1420 kJ, 7 g EW, 35 g KH, 18 g F, 3 BE; laktosefrei; glutenfrei

Rosenkohl-Suppe mit Thymian-Bohnen-Crunch

gelingt leicht

Für 4 Portionen


Crunch: 1 Glas weiße Bohnen à 240 g Abtropfgewicht ♦ 1 Bio-Zitrone ♦ 4 Zweige Thymian ♦ 1 EL Olivenöl ♦ 1 TL gemahlener Koriander ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ **Suppe:** 500 g Rosenkohl ♦ 500 g mehligkochende Kartoffeln ♦ 120 g Zwiebeln ♦ 1 EL Margarine ♦ 800 ml Gemüsebrühe ♦ 200 g Hafersahne (alternativ: Sojasahne) ♦ **Außerdem:** Backpapier

1. Für Crunch Ofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Bohnen in Sieb kalt abbrausen und zur Seite stellen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und 1 EL Schale fein abreiben. Thymianblättchen abzupfen. Schalenabrieb, Thymian und Öl zu Bohnen geben und vermischen. Mit Koriander, ½ TL Salz und 1 TL Pfeffer würzen. Auf mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und ca. 25 Minuten rösten, bis Bohnen aufplatzen. Zwischendurch wenden.

2. Für die Suppe Rosenkohl putzen, waschen und halbieren. Kartoffeln schälen und 3 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und grob würfeln. In großem Topf Margarine zerlassen. Zwiebeln darin 4 Minuten anschwitzen. Rosenkohl und Kartoffeln zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 2 Minuten dünsten. Brühe zugeben, aufkochen und 15 Minuten zugedeckt kochen. Nach 2 Minuten 4 Kohlröschen herausnehmen, kalt abschrecken und zur Seite legen. Suppe fein pürieren, Sahne einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf ausgeschalteter Herdplatte 5 Minuten durchziehen lassen. Blättchen von zur Seite gelegten Kohlröschen ablösen. Bohnen aus Ofen nehmen. Suppe auf 4 Teller verteilen, mit Rosenkohlblättchen und je 1 EL geröstetem Thymian-Bohnen-Crunch garniert servieren. Übrigen Crunch separat dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Pro Portion: ca. 782 kcal, 3270 kJ, 52 g EW, 68 g KH, 33 g F, 3 BE; vegan; laktosefrei; glutenfrei

swiss made 

NATURATA
BIOKULT SEIT 1976

vegan



myclimate
Protect our planet



Veganer Schoko-Genuss

Die veganen und laktosefreien Schokoladen der Spécial-Linie von NATURATA überzeugen durch ihren cremig-zarten Schmelz - ganz ohne Sojalecithin!

Ausgezeichnet mit dem Fair Trade Siegel und klimawirksam über myclimate kompensiert.

www.naturata.de