



Chinakohl aus dem Ofen

Zutaten (für 4 Personen):

1 große Zwiebel, 1 EL Rapsöl, 150 g feine Haferflocken, 500 ml Gemüsesfond, Salz, Pfeffer, 1 EL Paprikapulver, 1 Chinakohl, 6 EL mildes Aivar, 100 g Gouda, 1 Bund Basilikum

Zubereitung: Zwiebel schälen, fein hacken, in heißem Öl glasig dünsten. Haferflocken zufügen und alles mit 250 ml Fond ablöschen. Kurz aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und unter Rühren abkühlen lassen, 20 Minuten quellen lassen. Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze, Umluft nicht geeignet) vorheizen.

Chinakohl längs vierteln, die einzelnen Blattschichten vorsichtig leicht voneinander lösen, aber nicht trennen und mit der Schnittfläche nach oben in eine große Auflaufform legen. 100 ml Fond mit Aivar verrühren, zwischen den Chinakohlblättern verteilen, die Haferflockenmasse darauf verteilen. Übrigen Fond in die Auflaufform geben und 30 Minuten überbacken.

Käse reiben, Basilikum bis auf einige Blättchen fein hacken, mit dem Käse vermengen. 5 Minuten vor Ende der Backzeit auf die Chinakohlviertel streuen und alles gratinieren. Mit den Basilikumblättchen servieren.

Zubereitungszeit: etwa 30 Min. plus 30 Min. Backzeit

Pro Person: ca. 325 kcal (= 1355 kJ), 15 g Eiweiß, 15 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 7 g Ballaststoffe



Rosenkohl-Schupfnudel-Pfanne

Zutaten (für 4 Personen):

1 kg Rosenkohl
500 ml Gemüsesfond
5 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Muskat
500 g Schupfnudeln, küchenfertig
2 EL Rapsöl
200 g Frischkäse (0,2 % Fett)
1 TL mildes Currypulver

Zubereitung: Rosenkohl putzen, halbieren und 15 Minuten im Fond und 3 EL Zitronensaft bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Schupfnudeln in heißem Öl kurz anbraten. Rosenkohl abgießen, Fond auffangen. Rosenkohlhälften mit 2 EL Zitronensaft zu den Schupfnudeln geben und bei geringer Hitze weitere 10 Minuten garen.

Frischkäse und den heißen Gemüsesfond zu einer sämigen Soße aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Currypulver würzen.

Zur Rosenkohl-Schupfnudel-Pfanne servieren.

Zubereitungszeit: etwa 45 Min.

Pro Person: ca. 335 kcal (= 1410 kJ), 19 g Eiweiß, 8 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 13 g Ballaststoffe

