

REZPTE

Montabaur AKTIV 2023

VHS Montabaur öffnet Ihre Pforten

Rotkohl-Apfel-Rohkost-Salat

(ca. 4-8 Portionen)

Zutaten: 1 kl. Kopf Rotkohl
2 m.-große Äpfel, süßsauer z. B. Berlepsch
Salz
3 EL Essig, z.B. Walnussessig
2 gestr. EL Rohrohrzucker
2 EL Sonnenblumenöl

eventuell:

ein paar getrocknete Walnüsse, in kleinen Stücken
1 Päckchen Feta

Zubereitung:

Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen. Den Rotkohl vierteln, den Strunk herausschneiden und den Kohl auf dem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln (wer es grober mag mit dem Messer z.B. in Rauten schneiden). Jetzt einen TL Salz über den gehobelten Kohl geben und mit den Händen durchkneten, bis etwas Saft austritt. Die Äpfel schälen, entkernen, ebenfalls fein hobeln und zum Rotkohl geben.

Mit Zucker, Essig und Öl süßsauer abschmecken und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.

Tipp: Dieser Rohkost-Salat lässt sich super mit Nüssen und Feta-Käse aufmotzen...

Kohlrabi-Rohkost-Salat

(4 Portionen)

Zutaten: 4 Kohlrabi
70 ml Essig (Obstessig)
100 ml süße Sahne oder Crème fraîche
1 Zwiebel, gewürfelt
Salz und Pfeffer
n.B. frische Kräuter (fein geschnitten)

Zubereitung:

Den Kohlrabi grob raspeln. Ein Dressing aus Sahne und Obstessig herstellen. Kräftig mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Kohlrabi mit den Zwiebeln und dem Dressing mischen.

Tipp: Den Salat etwas im Kühlschrank ziehen lassen... Der Geschmack wird dann intensiver

Gemüse-Pasta

(ca. 3 Portionen)

Zutaten: 300 g Nudeln, (Vollkornnudeln)
1 Aubergine
1 große Zucchini
1 Paprikaschote, gelb
1 Zwiebel, rot
2 m.-große Tomaten
200 g Schafskäse, oder Feta aus Kuhmilch
Salz & Pfeffer
Kräuter der Provence
Oregano
Rosmarin
2 EL Öl, neutrales

Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Alles Gemüse klein würfeln und in einer Pfanne in etwas Öl anbraten. Die Kräuter dazugeben und leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Sobald die Nudeln al dente sind, abtropfen lassen und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles miteinander vermengen. Den Schafskäse zerbröckeln, untermischen und heiß werden lassen, dann das Gericht abschmecken und servieren.

Rote Linsen-Curry

(ca. 3-4 Portionen)

Zutaten: 450 g Kartoffeln, festkochend
1 große Paprikaschote, rot
2 Knoblauchzehen
2 m.-große Zwiebeln
1 EL Öl zum Anbraten
2 EL Tomatenmark
2 TL Currypulver
2 TL Kurkuma
Salz und Pfeffer
200 g Linsen, rote
500 ml Kokosmilch
250 ml Gemüsebrühe (am besten selbstgemacht!)

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in kaltes Wasser legen. Die Paprikaschote würfeln, den Knoblauch schälen und die Zwiebeln klein schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig anschwitzen. Den Knoblauch durch die Presse in den Topf drücken, kurz mitbraten und dann Kartoffeln und Paprika in den Topf geben. Das Tomatenmark und die Gewürze dazugeben und kurz mitbraten. Anschließend die Linsen hinzufügen. Nun alles mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und ca. 25 min. köcheln lassen