

### 3.KW Rezepte - BIO KURIER KÖLN für 2-3 Personen

<p><b>Rotkohlsalat mit Birne und Walnüssen</b> <b>1 kleiner Rotkohl</b> 1-2 Birnen <b>ca.50 g Walnuskerne</b> , 2 EL Apfelessig, 200 g getrocknete Feigen 5 EL Walnussöl (oder normales Öl),1 EL Ahornsirup oder Süße, Salz,frisch gemahlener Pfeffer</p> <p><b>Deftige Gemüse-Suppe mit Wirsing</b> <b>250g Möhren, ca.250 g Sellerie, ca.250g wirsing</b>,1-2 Zwiebeln, 1 (vegetarische) Bratwurst o.Räuchertofu, 750ml Wasser, 100ml Weißwein, Gemüse-Brühe-Pulver, 1 große Kartoffel, 6 EL Olivenöl, etwas Pfeffer</p> <p><b>Linsenbratlinge mit Kräutersahne-Sauce</b> Zutaten: Bratlinge (ca. 10-15 Stück): etwas Petersilie 400 g Gemüse (<b>Möhren</b>,Mais), 100 g Zwiebeln ,200 g braune Linsen , Chilischote,4 EL Kichererbsenmehl (oder auch Buchweizen- oder Vollkornmehl) 2 Eier , etwas Sahne o.Sojasahne 1 TLCurry,Salz und Pfeffer,1 Chilli o.Pulver,1 getrocknete Chillischote</p> <p>Alle Sorten aus biolog.Anbau.</p>	<p><b>Rotkohlsalat:Zubereitung: 25 Min. + 1 Std. Marinierzeit</b> Rotkohl in feine Streifen schneiden und weich kneten.Essig, Ahornsirup, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Rotkohl mischen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Feigen klein schneiden. Birne in dünne Spalten schneiden. Beides unter den Rotkohl mischen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht bräunen. Grob hacken. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Walnusskernen bestreut servieren. Tipp: Rotkohl färbt sehr stark. Eventuell beim Kneten dünne Küchenhandschuhe tragen.(Quelle:Schrot&amp;Korn)</p> <p>Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.Kartoffeln schälen und würfeln. Olivenöl in einen Topf geben und die Zwiebeln, den kleingeschnittenen Wirsing und die Möhren darin glasig dünsten. Die vegetarische Bratwurst in kleine Würfel schneiden, dazugeben und kurz mitbraten. Wasser und Weißwein dazugießen und mit 1-2 EL Gemüsebrühe und etwas Pfeffer abschmecken.Kartoffeln dazugeben. Aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.</p> <p><b>Zubereitung Bratlinge:</b> Für die Bratlinge Zwiebeln und das Gemüse grob zerschneiden. Dann zusammen mit den Linsen, der Petersilie, Salz, Pfeffer, Curry und Chili pürieren. Das Kichererbsenmehl o.anderes Mehl zufügen und noch 2 Eier hinzufügen.Nun die Masse in einer heißen Pfanne zu Bratlingen ausbacken.</p> <p><b>Zubereitung SAUCE</b> Die (Soja-)sahne mit der Gemüsebrühe mischen. Etwas Mehl (ca. 1-2 EL) in kaltem Wasser anrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind und dann in die Sauce einrühren und aufkochen lassen. Die Kräuter hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.</p>
---	---

Herkunft: - **Rotkohl / Wirsing**– Gaichel/Aachen , **Sellerie** – Gerden, **Möhren** – Ramazan/Schulze-Wethmar/Lünen

#### **REZEPTE auch als Download**

<http://www.bio-kurier-koeln.de/abo-kiste-obst-gemüse/rezepte/>

Bio Kurier Köln - [service@bio-kurier-koeln.de](mailto:service@bio-kurier-koeln.de) Tel.: 0221-16925883 DE-ÖKO-013