

Gesammelte Rezepte des Abends:

Rotkohl roh

- Rotkohl in feine Streifen schneiden
- Mit Salz und Zucker verkneten
- Birne in Stifte schneiden
- Granatapfelkerne
- Kürbiskernöl
- Balsamicoessig
- Ausgelassener Bacon

Rotkohl gebraten i. d. Pfanne

- Rotkohl in feine Streifen schneiden
- Mit Olivenöl i. d. Pfanne + Salz u. Zucker
- Jetzt ist es noch Blaukraut!
- Danach mit weiteren Zutaten abschmecken; Zwiebel/Lauch, Birne/Apfel, Granatapfelkerne
- Gewürze je nach Geschmack: Salz, Pfeffer, Essig, Cranberry Crema, Balsamico-Essig, Quittengelee (Erst mit dem Zusatz von Essig ist es dann Rotkohl – nicht mehr Blaukraut)
- Weitere Raffinesse: Kürbiskerne, Mandeln, Walnüsse in die Pfanne ohne ÖL! Dazu Salz und Chiliflocken und zum Schluss den Zucker, dieser Geschmack legt sich dann um die Nussvarianten und ab zum Salat dazu!

Rohkost-Salat

Zutaten nach Belieben:

z.B. Fenchel, Sellerie, Petersilie, Butternut-Kürbis, Möhren, Porree, Apfel, Orangen, Datteln, Zitronen (bio)

Dressing: Apfelsaft + Apfelessig, Salz + Pfeffer, gutes Öl (Walnussöl) + geröstete Saaten/Sesam, gehackte Walnüsse

Den Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden (sehr fein!)

Über eine Reibe den geschälten Sellerie, Kürbis und die Möhren zufügen. Porree in feine Ringe schneiden. Petersilie fein hacken. Datteln und Orangen filetiert unterheben. Zum Schluss die Äpfel in ganz feine kleine Stücke schneiden.

Dressing nach eigenem Geschmack aus Apfelsaft und Apfeling + Salz u. Pfeffer. Abrunden mit Zucker. Auch eine Zitrone mit Schalenabrieb und Saft gibt eine frische Note. Die Saaten als letztes rein mischen.

Pellkartoffelsalat mit Brühe

Gestreifter Speck – dünne Scheiben/anbraten
Pellkartoffeln – feine Scheiben
Schalotte – klein schneiden
Knoblauch (2) – klein schneiden
Senf (1EL)
7 Kräuter Essig-Schuss
Wasser + Brühe
Zwiebeln und Knobi anbraten und in die Kartoffeln untermengen, Senf + Essig dazu, mit Wasser + Brühe alles vermengen.
Zum Schluss den Speck unterheben.
Der Salat wird dann warm gegessen

Couscous Salat mit Butternutkürbis

Kürbis - klein würfeln (ganzer Kürbis)
Wurzeln – klein würfeln (6 Stück)
Sesamkörner
Zucker
Salz
Rosinen
Chili
Zimt
Ingwer, gerieben
Kürbis + Wurzeln in Öl anbraten + Sesam Zucker + Salz zugeben
Rosinen + Chili dazugeben
etwas Zimt
Ingwer zum Schluss unterrühren
Granatapfelkerne, wer mag
in den fertigen Couscous geben, alles untermengen. FERTIG!

Endiviensalat

Das Ende abschneiden und gut waschen. Sehr klein schneiden:

Dressing 1:

2 Teile Apfelsaft
1 Teil Apfeldressing
1 Teelöffel Honig
1 Teelöffel Senf
Salz + Pfeffer

Dressing 2:

1 Becher Joghurt
Kräuteressig
Salz + Pfeffer / Zucker
Dressing erst kurz vor dem Essen zugeben.