



# Rezepte!

## Vorschläge für Euer Gemüse - Spitzkohl und Radieschen

Für den grandiosen Spitzkohl dieser Woche gibt es gleich zwei Rezepte. Einmal frisch und knackig als Salat und einmal als Lasagne - ein wahres Comfort-food-Rezept.

### Spitzkohl-Lasagne

**Zutaten:** 1 kleiner Spitzkohl, 4-6 Lasagneblätter, 1-2 Knoblauch-Zehen, 1 Paket Sahne-Schmelzkäse (oder vegane Alternative), ein Schuss Olivenöl, 250ml Wasser oder Brühe, geriebenen Käse (oder vegane Alternative) nach Belieben, Muskat, Salz, Pfeffer, Kümmel

**Zubereitung:** Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Spitzkohl längs in Viertel schneiden, Strunk entfernen und dann in grobe Stücke (ca. 2-3 cm groß) schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne Spitzkohl in Olivenöl kräftig anbraten, dabei immer wieder rühren, damit nichts anbrennt. Es soll aber schon an einigen Stellen schön braun werden. Knoblauch dazu geben und noch ein paar Minuteniterrösten. Währenddessen Sahne-Schmelzkäse und Brühe in einem Messbecher sehr gut miteinander verquirlen. Pfanne von der Hitze nehmen, Käse-Brühe-Mischung dazugeben und verrühren. Kräftig mit geriebenem Muskat, Salz, Pfeffer und wer mag auch mit Kümmel abschmecken.





Es darf ruhig überwürzt schmecken, die Nudelplatten nehmen sehr viel Geschmack auf. 😊 Dann ein Drittel des Spitzkohls auf dem Boden einer Auflaufform (ca. 20x30cm) verteilen. Lasagneblätter darauf legen, darauf achten, dass sich diese nicht überlappen. Dann das zweite Drittel Spitzkohl verteilen, wieder Lasagneblätter darauf legen, mit dem letzten Drittel Spitzkohl abschließen. Und ab in den Ofen - erstmal für ca. 30 Minuten. Dann mit dem geriebenen Käse bestreuen und noch einmal für ca. 15 Minuten in den Ofen, bis sich eine goldbraune Kruste gebildet hat.

## Krautsalat

**Zutaten:** ½ Spitzkohl, ½ grüne Paprika, eine kleine Zwiebel, Salz, ein paar Spritzer weißer Balsamico-Essig

**Zubereitung:** Spitzkohl sehr fein reiben oder schneiden, Strunk dabei herausnehmen. Zwiebel auch in sehr feine Streifen schneiden, dazu geben. Mit Salz würzen und mit der Hand kräftig durchkneten. Dabei wird der Kohl weich und zart - nicht zu viel kneten, ein bisschen Biss soll er noch haben. 😊 Paprika in feine Streifen schneiden, dazugeben. Mit weißem Balsamico nach Belieben abschmecken. Super simpel und superlecker!

## Radieschen

Ihr könnt dem Drang widerstehen, die knackigen Radieschen sofort zu verputzen und wollt mal was neues ausprobieren? Dann probiert es mal mit eingelegten Radieschen. Das macht sie länger haltbar und ist nach wie vor eine köstliche Zugabe zu den Salaten.

**Zutaten:** ca. 300 g Radieschen, 1 Zitrone, 200 ml Essig, 200 ml Wasser, 1 Lorbeerblatt, 1 Esslöffel Zucker, ½ EL Salz



## Zubereitung:

Zunächst ein Einmachglas sterilisieren. Einfach 5 Minuten in einen Topf mit kochendem Wasser legen. Währenddessen die Radieschen vom Blattgrün trennen. Den Saft einer Zitrone auspressen und wer mag kann auch ein paar Scheiben von der Schale abziehen. Wasser, Essig, Salz, Zucker, Lorbeerblatt, Zitronenschale und Zitronensaft in einem Topf vermischen, die Radieschen dazugeben und das ganze ca. 3 Minuten kochen. Die Radieschen herausnehmen und in das ausgekochte Einmachglas geben. Den Sud noch einmal aufkochen und schließlich durch ein Sieb über die Radieschen gießen, so dass alles gut bedeckt ist. Das Glas sofort verschließen und auskühlen lassen.

Vor dem Verzehr mindestens einen Tag ziehen lassen.

Viel Spaß beim Ausprobieren und lasst es Euch schmecken!

