

Rezept für KW 18-24

Weißkohlsalat



- 1/2 Weißkohl
- 200 g Ananas aus dem Glas
- 2 EL Weißweinessig
- Meersalz
- Cayennepfeffer
- 1 Apfel
- 150 g saure Sahne
- 2 EL Mayonnaise
- Chilisauce
- 2 EL Petersilie gehackt

Weißkohl putzen, vierteln und den harten Strunk entfernen. Die Kohlviertel quer in feine Streifen schneiden. Ananas in einem Sieb abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. 150 ml Ananassaft mit Weißweinessig, Salz und Cayennepfeffer verrühren. Weißkohl salzen, kurz durchkneten und mit dem Saft marinieren. Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, die Viertel quer in Scheiben schneiden. Ananasstücke wenn nötig halbieren und mit den Apfelscheiben unter den Weißkohl mischen. Sahne und Mayonnaise verrühren und mit etwas Chilisauce würzen. Petersilie unterheben, zum Salat servieren.



- ca. 300 g Rote Bete
- 8 Scheiben Baguette
- Olivenöl zum einpinseln
- 1 kleine Zwiebel
- 20 g Nüsse oder Pinienkerne
- ca. 150 g Möhren
- 2-3 EL Aceto balsamico
- 2 EL Raps- oder Walnussöl
- 2 TL Kräuter
- Kräutersalz, Pfeffer
- 1 Apfel

Rote Bete Crostini

Rote Bete in Salzwasser ca. 45 Min. garen und schälen.

Baguette mit Olivenöl einpinseln und bei 80 Grad im Backofen knusprig grillen. Gekochte Rote Bete und Zwiebel fein würfeln, Nüsse oder Pinienkerne hacken. Möhren fein raspeln. Alles mit Aceto balsamico und Öl mischen Kräuter zugeben, salzen und pfeffern. Auf die Baguettescheiben verteilen. Apfel waschen, vierteln und in dünne Spalten schneiden. Die Crostini mit den Apfelspalten belegen und servieren. Die Rote Bete kann man auch am Vortag garen. Schmeckt sehr gut mit Salat.