

Fruchtiger Weißkrautsalat mit Alfalfa

Zutaten :

(4-6 Pers.)

- 1 kleiner Weißkohlkopf
- 2-3 säuerliche Äpfel
- 7-8 EL Alfalfa-Sprossen (aus 1 EL Samen)

Für die Marinade:

- 1EL Senf
- 150 g Joghurt
- 200 g Schmand
- 3 EL Walnußöl
- 4 EL Zitronensaft
- 2 EL Dill (frisch gehackt)
- Tabasco
- Pfeffer
- Salz
- geviertelte Walnusskerne

Zubereitung :

Den Weißkohlkopf fein hobeln und die Äpfel in feine Streifen schneiden. Die Alfalfasprossen dazugeben.

Eine Marinade herstellen aus: Senf, Joghurt, Schmand, Walnußöl, Zitronensaft und mit Dill, Pfeffer und einigen Spritzern Tabasco abschmecken, evtl. salzen, übergießen, vorsichtig vermengen und mit geviertelten Walnusskernen servieren.

Hirsesuppe mit Gemüse

Zutaten :

Für 4 Personen

Zutaten:

- 100 g Hirse
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Stange Lauch, in ca. 1 cm lange Stücke geschnitten
- 250 g Weißkohl, in Streifen geschnitten
- 1/2 Bund Petersilie, gehackt
- Kräutersalz, Pfeffer, Kümmel

Zubereitung :

Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl unter ständigem Rührenglasig dünsten. Hirse zugeben und mitbraten, bis sie vom Fett überzogen ist. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Das Gemüse zur Hirse geben und etwa 5 Min. garen; das Gemüse sollte noch bissfest sein. Mit den Gewürzen abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

C. Blocher, Leinfelden-Echterdingen
