



KW 11/2016

## Nudeln mit Kohl-Pastinaken

### Zutaten für 4 Personen:

300 g Pastinaken, 400 g Weißkohl, 1 Zwiebel, 3 EL Butter, 70 ml trockener Weißwein, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 400 g Bandnudeln, 120 g Feldsalat, 100 g Sonnenblumenkerne, Olivenöl, 1 Spritzer Orangensaft, etwas Orangenabrieb, 4 EL frisch geriebener Parmesan.

### Zubereitung:

Die Pastinaken schälen, waschen und der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Den Kohl putzen waschen und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel putzen und fein würfeln.

In einer heißen Pfanne die Butter zerlassen und das Gemüse darin anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und zugedeckt ca. 5 Minuten schmoren lassen. Salzen und pfeffern, abschmecken.

Die Nudeln in kochendem Salzwasser al dente garen.

Den Salat waschen, putzen, verlesen, trocken schleudern und mit den Sonnenblumenkernen pürieren. Nach und nach soviel Öl zugeben, bis ein sämiges Pesto entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Orangensaft und Abrieb abschmecken und den Parmesan untermischen.

Die Nudeln abgießen, zum Gemüse geben und durchschwenken. Auf Teller verteilen, mit dem Pesto beträufeln und servieren.

## Mediterraner Weißkohl mit Speck, Schafskäse und Oliven

### Zutaten für 4 Personen:

1 Kopf Weißkohl ca. 1,2 kg, 4 EL Olivenöl, 1 TL Puderzucker, 100 ml Gemüsebrühe, 1 EL heller Balsamicoessig Salz, Pfeffer aus der Mühle, 100 g Schinken in Scheiben, 150 g Pilze, 1 Stg Lauch, 3 EL Butter 100 g Schafskäse, 80 g schwarze Oliven entsteint, Zitronensaft

### Zubereitung:

Den Kohl vierteln, putzen und den harten Strunk herausschneiden. Den Kohl in Streifen schneiden oder hobeln. in heißem Öl 1-2 Minuten farblos anschwitzen, mit Puderzucker bestäuben und mit der Brühe sowie Essig ablöschen. Salzen, pfeffern und zugedeckt ca. 15 Minuten gar aber mit Biss dünsten.

Währenddessen den Schinken klein schneiden. Die Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder in Scheiben schneiden. Die Lauchstange waschen, putzen und schräg in Ringe schneiden. Zusammen mit dem Schinken und Pilzen in der heißen Butter 2-3 Minuten braten. Vom Feuer nehmen, salzen, pfeffern und unter den Kohl mengen. In eine Schüssel füllen und einige Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren den gewürfelten Feta und die Oliven dazu geben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abgeschmeckt servieren.

**Wir wünschen Guten Appetit!**

**Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg**

---

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich u. Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: [bestellung@gaertnerhof-callenberg.de](mailto:bestellung@gaertnerhof-callenberg.de)

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

[www.gaertnerhof-callenberg.de](http://www.gaertnerhof-callenberg.de)

Bankverbindung: GLS Bochum Konto: 6007291100 BLZ: 43060967