



KW 37/2017

Chinakohl-Apfel-Salat mit Camembert

Zutaten für 4 Personen:

800 g Chinakohl, 2 süße Äpfel, 1 EL Zitronensaft, 80 g grob gehackte Kürbiskerne, 300 g Camembert
Für das Dressing: 2 EL Apfelessig, 4 EL Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die einzelnen Blätter von den Kohl lösen, waschen, die harten Blattrippen flach schneiden und die Blätter in feine Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen.

Die Äpfel schälen, vierteln, von den Kerngehäusen befreien, fein raspeln und sofort mit 1 EL Zitronensaft mischen. Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseite legen.

Den Backofengrill vorheizen.

Den Käse in Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und unter dem vorgeheizten Grill leicht anschmelzen lassen.

Für das Dressing den Essig mit dem Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Salatstreifen mit den Apfelraspeln mischen, in Schälchen verteilen, mit dem Dressing beträufeln und mit dem Käse belegen. Mit Kürbiskernen bestreut servieren. Nach Belieben mit etwas frischem, schwarzem Pfeffer übermahlen.

Chinakohlauflauf

Zutaten für 4 Personen:

Butter und Brösel für die Form, 600 g Chinakohl, Salz, 4 Eier, 80 g Butter, 1 Prise Muskat frisch gerieben, 50 g Sonnenblumenkerne, 200 g frisch geriebener Käse (z. B. Emmentaler, Greyerzer), 100 ml Schlagsahne, 100 ml Crème fraîche, 3 EL Mehl

Zubereitung:

Eine feuerfeste Form mit Butter auspinseln und mit Bröseln ausstreuen. Den Ofen auf 180°C Unter- und Oberhitze vorheizen.

Den Kohl waschen, putzen, in Streifen schneiden und kurz in Salzwasser blanchieren. Abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Eier trennen. Die weiche Butter mit den Eigelben und Muskat schaumig rühren. Den Kohl und die Sonnenblumenkerne untermengen. Dann abwechselnd geriebenen Käse, Sahne und Crème fraîche untermischen. Anschließend steif geschlagene Eiweiße und das Mehl unterziehen. Mit einer Prise Salz würzen. Die Masse in die Form füllen und im Ofen 40-45 Minuten goldbraun backen. Noch heiß servieren.

Wir wünschen einen guten Appetit

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg
Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

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

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum Konto: 6007291100 BLZ: 43060967