

CHINESISCHE KRAUTWICKEL

Ein etwas aufwendigeres Rezept, dafür aber ein neues, leichtes Krautwickel-Erlebnis.

- 3 EL Sojasauce
- 1/2 TL Ingwer, frisch gerieben
- 1 Prise Chili
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 200 g Tofu, sehr kleine Würfel
- 1 Kopf Weißkraut
- 2 1/2 EL Öl
- 1 EL ungeschälter Sesam
- 100 g Sojasprossen
- 100 g Karotten, streichholzgroße Stifte
- 50 g Sellerie, streichholzgroße Stifte
- 3 Frühlingszwiebeln, feine Ringe
- Salz
- 250 ml Gemüsebrühe

Aus Sojasoße, Ingwer, Chili und Knoblauch eine Soße anrühren, die Tofuwürfel darin 1 Stunde marinieren, abgießen, abtropfen lassen, Marinade auffangen.

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, den ganzen Krautkopf darin ca. 2 Minuten blanchieren. Kraut aus dem Wasser heben, die äußersten 3-4 Blätter vorsichtig ablösen. Die Blätter in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Krautkopf wieder kurz blanchieren, die nächsten Blätter ablösen und abschrecken. Sie brauchen insgesamt 12 Krautblätter.

In einer kleinen Pfanne 1/2 EL Öl erhitzen, 1/2 EL Sesam und die Tofuwürfel kurz unter Rühren braten, mit der Marinade aufgießen, leicht köcheln, bis die Soße eingekocht ist.

Tofuwürfel mit Sprossen, Karotten, Sellerie, und Frühlingszwiebeln vermischen, mit Salz abschmecken. Auf jedes Krautblatt 1 1/2 EL Füllung geben. Die Krautblätter einschlagen, aufwickeln und mit je 2 Zahnstochern feststecken.

In einer flachen, feuerfesten Auflaufform 2 EL Öl erhitzen. Die Krautwickel eng nebeneinander in die Form legen, kurz auf der Unterseite goldbraun anbraten. Mit dem restlichen Sesam bestreuen. Mit Gemüsebrühe aufgießen, die Flüssigkeit soll 1 cm hoch in der Form stehen. Die Brühe auf dem Herd zum Kochen bringen. Die Krautwickel im vorgeheizten Ofen bei guter Hitze 20 Minuten backen. Die Krautwickel ab und zu mit Brühe übergießen. Bei Bedarf noch etwas Brühe nachgießen.

Für 4 Personen

Pro Portion: 210 kcal

GRIECHISCHES SPINATGRATIN

Ein Schnellgericht, gut zu servieren, geschälte Tomaten, Dose und ein Paket Spinat.

- 1 EL Öl
- 500 g gekochte Nudeln
- 1/2 cm dicke Scheiben Käse
- Salz
- Pfeffer
- Oregano
- 70 g Schafskäse
- 200 g geschälte Tomaten
- aus der Dose, dünn geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 300 g Tiefkühlspinat
- 1 Ei
- 70 g Sauerrahm
- Pfeffer
- 1 Prise Muskat

Eine mittlere Auflaufform mit Öl ausstreichen. Kartoffeln gelartig einschichten, mit Salz und Pfeffer, mit Oregano bestreuen, die Hälfte Käse fein hacken, Tomatenstreifen und Knoblauch darauf verteilen. Spinatgratin mit Spinat decken, restlichen Käse fein hacken, Knoblauch darüberstreuen. Ei mit Sauerrahm verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat bestreuen, die Mischung auf die Nudeln geben.

Das Gratin im vorgeheizten Ofen bei mittlerer Hitze 20 Minuten backen.

Für 4 Personen

Pro Portion: 215 kcal