

Spitzkohl-Möhren-Pfanne

1 mittlerer Spitzkohl
 3 St Möhren
 1 Zwiebel
 1 Tasse Gemüsebrühe
 1 Becher Sahne
 1/2 Teel Mehl
 1 Teel mittelscharfen Senf
 Salz, Pfeffer, Kurkuma

Den Spitzkohl waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel pellen und würfeln, die Möhren waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Möhren in einer großen Pfanne andünsten, den Spitzkohl dazu geben und unter Rühren kurz mitdünsten. Die Brühe angießen und das Gemüse bei geschlossenem Deckel und milder Hitze bissfest garen. Die Sahne mit dem Senf und dem Mehl verrühren, über das Gemüse geben und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken und mit Schnittlauch bestreut servieren. Dazu passen Kartoffeln oder Reis.

Spitzkohlsalat

800g Spitzkohl
 100g Speck
 200ml Brühe
 1 Teel Senf
 3 EL Weissweinessig
 3 EL Öl
 Salz, Pfeffer und Schnittlauch

Den Kohl waschen und halbieren, Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Dicke Blattrippen dabei entfernen. Den Kohl mit Salz in eine Schüssel geben, umrühren und ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Speck von Schwarte und Knorpel befreien, würfeln und ohne zusätzliches Fett in einer Pfanne braten. Speck mit Bratfett zum Kohl geben. Die Pfanne wieder auf den Herd stellen, die Brühe zugießen und den Bratensatz mit einem Holzlöffel auflösen. Senf, Essig und Öl mit einem Schneebesen unterrühren und lauwarm über den Kohl geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Bandnudeln in Käsesauce mit Brokkoli

4 EL Butter
 1 Zwiebel
 500g Brokkoli
 500g Bandnudeln (breite)
 150ml Brühe
 1 EL Mehl
 150g süße Sahne
 60g Mozzarella
 Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Die Hälfte der Butter in einem großen Topf schmelzen, gewürfelte Zwiebel darin bräunen, Nudeln und Brokkoli in mundgerechten Stückchen dazu geben, kurz umrühren und mit der vorgewärmten Brühe auffüllen. Alles ca. 12 min leise kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die restliche Butter zerlassen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen lassen. Unter Rühren die Sahne zugeben und erhitzen. Käse einstreuen und schmelzen lassen (nicht mehr kochen). Sauce mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Die Nudel-Brokkoli-Mischung mit der Sauce verrühren.