



1. Veganes Rezept: Brokkoli-Kohlrabi-Blätter-Curry

Zutaten:

- 1 Brokkoli mit Blättern, in Röschen geteilt, Blätter fein gehackt
- 1 rote Kohlrabi mit Blättern, gewürfelt, Blätter fein gehackt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL frischer Oregano, gehackt
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Currypaste (gelb oder rot)
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Öl
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.
2. Kohlrabi und Brokkoli hinzufügen, kurz anbraten.
3. Currypaste, Kurkuma und Kreuzkümmel einrühren.
4. Mit Kokosmilch ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.
5. Blätter, Oregano, Petersilie und Zitronensaft unterrühren.
6. Mit Salz & Pfeffer abschmecken und servieren.



2. Vegetarisches Rezept: Kohlrabi-Brokkoli-Gratin mit Kräuterkruste

Zutaten:

- 1 Brokkoli mit Blättern, in Röschen geteilt, Blätter fein gehackt
- 1 rote Kohlrabi mit Blättern, in Scheiben geschnitten, Blätter fein gehackt
- 200 ml Sahne
- 100 g geriebener Käse (z.B. Gruyère)
- 1 EL frischer Oregano, gehackt
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- 1 Handvoll Lollo Salat, fein geschnitten
- 1 TL Muskatnuss
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Kohlrabi und Brokkoli kurz blanchieren.
2. In eine Auflaufform geben, mit Sahne übergießen.
3. Käse, Muskatnuss, Oregano, Petersilie und Blätter darüber verteilen.
4. Bei 180°C ca. 20 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun ist.
5. Mit Lollo Salat garnieren und servieren.



3. Hähnchen-Rezept: Cremige Brokkoli-Kohlrabi-Hähnchenpfanne

Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets, gewürfelt
- 1 Brokkoli mit Blättern, in Röschen geteilt, Blätter fein gehackt
- 1 rote Kohlrabi mit Blättern, gewürfelt, Blätter fein gehackt
- 200 ml Sahne
- 1 EL frischer Oregano, gehackt
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- 1 EL Butter
- 1 TL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Hähnchen in Butter anbraten.
2. Kohlrabi und Brokkoli hinzufügen, kurz mitbraten.
3. Sahne, Oregano, Petersilie und Blätter einrühren.
4. Mit Zitronensaft, Salz & Pfeffer abschmecken.
5. 5 Minuten köcheln lassen und servieren.



4. Fisch-Rezept: Gebratener Fisch mit Brokkoli-Kohlrabi-Salat

Zutaten:

- 2 Fischfilets (z.B. Zander oder Lachs)
- 1 Brokkoli mit Blättern, in Röschen geteilt, Blätter fein gehackt
- 1 rote Kohlrabi mit Blättern, in dünne Streifen geschnitten, Blätter fein gehackt
- 1 Handvoll Lollo Salat, grob geschnitten
- 1 EL frischer Oregano, gehackt
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Fischfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, in Olivenöl anbraten.
2. Kohlrabi, Brokkoli und Blätter mit Oregano, Petersilie und Lollo Salat vermengen.
3. Mit Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.
4. Fisch auf dem Salat servieren.

Guten Appetit 😊

Lass uns wissen, welches Rezept dich am meisten anspricht! 😊