

Dein Gemüsebox-Rezept

Valentinstagsmenü:

Kartoffel-Rotkohl-Auflauf, Wurzelgemüse-Carpaccio & Bratapfel

Zutaten für 2 Personen

Kartoffel-Rotkohl-Auflauf

400 g Kartoffeln

1/4 Kopf Rotkohl

2 Zwiebeln

400 ml Gemüsebrühe

1 TL Sonnenblumenöl

Jodsalz, Pfeffer

Nach Belieben geriebener Käse oder vegane Alternative

Zubereitung

Zwiebeln in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben hobeln. Kohl in feine Streifen schneiden. Zuerst die Zwiebeln mit dem Öl in die Auflaufform geben, dann mit den Kartoffelscheiben und dem Kohl auffüllen. Käse darüber streuen. Mit Gemüsebrühe aufgießen. Zuerst 30 Minuten zugedeckt (abgedeckt mit Deckel oder Backpapier) bei 175 Grad garen. Dann unbedeckt weitere 30 Minuten knusprig überbacken.

Wurzelgemüse-Carpaccio

1 schwarzer Rettich

2 rote Möhren

1 Wurzelpetersilie

Dressing:

8 EL Pflanzenöl

4 EL Essig

1 EL Honig oder vegane Alternative

Gewürze: Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Rettich und Möhren waschen und in feine Scheiben schneiden. Wurzelpetersilie waschen, schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Abwechselnd auf einem Teller anrichten. Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermengen. Über das Gemüse träufeln & etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Bratapfel:

2 Äpfel

2 TL Honig oder eine vegane Alternative

1 Prise Zimt

1 TL Butter / Margarine

Nach Geschmack: gemahlene Nüsse, Rosinen oder Mandelsplitter

Zubereitung:

Auflaufform mit etwas Margarine einfetten.

Äpfel waschen, Kerngehäuse heraus schneiden und stelle sie in die Auflaufform.

Mische für die Füllung die Zutaten wie Rosinen, Mandelsplitter, Nüsse, Honig und Zimt miteinander.

Äpfel gleichmäßig mit dieser Mischung füllen.

Auf jeden Apfel noch eine Flocke Margarine geben.

In den vom Auflauf noch heißen Ofen geben und für etwa 15 - 20 Minuten bei 200 °C backen. Als Nachtisch genießen. Guten Appetit!