

Liebe Köch*innen,

ein Auflauf ist eine super Resteverwertung. Übriges Gemüse, ein zu viel an Sauce oder ähnlichem kann sich super in einer Auflaufform im Ofen mit Käse überbacken lassen. Dazu gibt es einen schnellen Chinakohl-Radicchio-Orangen Salat, um ein bisschen Frische mit auf den Teller zu bringen.

Viel Spaß beim Nachkochen
wünscht euch Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Für 6 Menschen

- 300 g Nudeln (Fusilli, Ohrnudeln, Penne, erlaubt ist was die Kiste hergibt)
- 300 g Karotten
- 1 Kohlrabi
- 1 Aubergine
- 2 Zehen Knoblauch
- ½ Bund Mangold
- 680 g (1 Flasche) Tomaten Passata
- 1 Pck geriebener Käse
- 100 ml Essig (zum Beispiel Quitte Holunderblüte)
- 2 EL Lebensbaum Grill-Meister Gewürz
- Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat, Öl
- Etwas Nudelwasser
- Optional: Käsereste oder - Abschnitte

Chinakohl-Radicchio-Orangen-Salat

Für eine große Schüssel

- 1 Kopf Chinakohl
- 1 Kopf Radicchio
- 2 Orangen
- 1 EL brauner Zucker
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 100 ml Apfelessig
- 150 ml Rapsöl

Zubereitung

Nudeln etwas kürzer als laut Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abseihen und etwas vom Kochwasser auffangen.

Kohlrabi, Karotte und Aubergine schälen und in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Beim Mangold Grün und Stiel trennen und jeweils klein schneiden. Kohlrabi und Karotte mit Salz und Grill-Meister Gewürz würzen und bei geschlossenem Deckel in Öl anschwitzen bis sie noch bissfest sind. Dauert etwa 10 Minuten. Gelegentlich umrühren und dann mit dem Mangoldgrün zu den Nudeln geben.

Aubergine im gleichen Topf mit Zucker, Salz und Essig 5 Minuten anschwitzen. Dann Knoblauch und Mangoldstiele hinzufügen und weitere 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren anschwitzen. Passierte Tomaten und ca. 200 ml Nudelwasser hinzufügen und mit Deckel nochmal ordentlich aufkochen lassen. Ebenfalls zu den Nudeln geben.

Optional Käse hinzufügen (Käse kann es kaum zu viel sein ;)) vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. In eine Auflaufform geben, den geriebenen Käse darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 ° Umluft ca. 10 Minuten backen.

Kohl in feine Ringe schneiden oder fein hobeln. Orangen mit dem Messer schälen, den mittleren, weißen Teil entfernen und grob schneiden. Alle Zutaten nun in einer Schüssel gut verkneten. 10 Minuten ziehen lassen, nochmal nachschmecken und servieren.