



Ziegenkäsepfannkuchen mit Rotkohl (ergibt 4 Portionen- pro Portion 660kcal)

Zutaten

4 Eier (Größe M)
200 ml Milch
150 g Mehl
1 Glas (720 ml) Rotkohl
16 Scheiben Frühstücksspeck
1 Rolle (150 g) Ziegenkäse
50 g Walnusskerne
2 EL brauner Zucker
Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Eier trennen. Eigelbe und Milch verrühren. Mehl zugeben und glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eiweiß mit den Schneebesen des Handrührgerätes steif schlagen und unter den Teig heben. Rotkohl in einem Topf erwärmen. 4 Speckscheiben nebeneinander in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. 1/4 Teig darüber gießen, unter Wenden ca. 5 Minuten goldbraun braten. Mit übrigem Speck und Teig auf die gleiche Weise 3 weitere Pfannkuchen braten. Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Pfannkuchen damit belegen und aufrollen. Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Zucker darüber streuen und karamellisieren. Pfannkuchen in Stücke schneiden. Rotkohl auf Teller verteilen. Pfannkuchenstücke darauf anrichten. Mit karamellisierten Nüssen bestreuen. Mit Petersilie garnieren.

Rotkohl-Möhrensalat mit Hähnchenfilets (ergibt 4 Portionen- pro Portion 350kcal)

Zutaten

1 kleiner Kopf Rotkohl (ca. 600 g)
4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)
3 EL Öl
3 Orangen
1 Möhre
1 kleine Stange Porree (Lauch)
30 g Walnusskerne
2 EL Essig
1 TL Zucker
Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung

Rotkohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden und mit 1/2 Teelöffel Salz verkneten. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfilets darin bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten braten. Dabei ab und zu wenden. 2 Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets aus den Trennhäuten herauslösen. Möhre schälen, waschen und in feine Stifte schneiden. Porree putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Walnüsse etwas kleiner hacken. Restliche Orange auspressen. Orangensaft, Essig, Pfeffer und Zucker verrühren. 2 Esslöffel Öl darunter schlagen. Marinade zum Rotkohl geben. Orangenfilets, Möhrenstifte, Porree und Walnüsse unterheben. Nochmals abschmecken. Hähnchenfilets in Scheiben schneiden und mit dem Rotkohlsalat auf Tellern anrichten.