

# Gesund und lecker

sind die Gerichte in dieser Ausgabe.

Ein richtiger Festtagssalat ist der "**Chinakohlsalat mit Kumquat, Trauben und Nüssen**". Mit diesem Gericht kann man vor Familie und Gästen richtig Punkte sammeln. Die Kumquats in dünne Scheiben schneiden, die Schale aber dran lassen. Der einzigartige Duft geht auch in den Salat über.

Noch vor den Feiertagen bleibt wenig Zeit, deshalb schlagen wir im Dezember ein deftiges Essen vor, es ist sehr schnell zubereitet: "**Kabanossi - Hot Dog**". Natürlich kann man auch andere Würste nehmen, wie Krakauer, Fleischwurst und auch Bratwurst.

Es fehlen noch ein paar Adventsplätzchen? Das macht nichts, die "**Nussplätzchen**" mit Haselnüssen sind sehr schnell gemacht.

## Chinakohlsalat mit Kumquat, Trauben und Nüssen



### Zutaten für 4 Personen:

1/2 Kopf Chinakohl  
etwa 8-10 Kumquat  
1-2 Tassen Weintrauben, rot  
oder grün, hier: rot ohne Kerne  
3-4 EL Haselnüsse  
2-3 EL Walnüsse  
*Vinaigrette:*  
1 EL mittelscharfer Senf  
Salz, Pfeffer  
Zucker oder Ahornsirup  
Apfelessig  
Rapsöl erste Pressung

### Zubereitung:

Chinakohl in feine Streifen schneiden, auch die Stiele. Kumquat in feine Scheiben schneiden, falls Kerne in der Frucht sind, diese entfernen (nicht schälen). Weintrauben waschen und verlesen. Die Hälfte der Trauben halbieren, die anderen ganz lassen. Haselnüsse in Blättchen schneiden, Walnüsse grob hacken. Haselnüsse und Walnüsse getrennt in einer trockenen Pfanne kurz rösten.

Senf mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Essig zugeben und das Rapsöl unterschlagen.

### Anrichten:

Chinakohl auf einer großen Platte, in Portionsschälchen oder mittelgroßen Tellern anrichten. Darauf folgen die Weintrauben und die Nüsse. Kumquatscheiben werden obenauf verteilt und alles mit Dressing beträufelt.

### Anmerkung:

Für diesen leckeren Salat braucht man nicht zwingend Kumquats. Man kann auch andere leckere Zutaten wie Mandarinen, Kiwi, Feigen und filetierte Orangenscheiben nehmen.

Da Chinakohl wenig Eigengeschmack hat sollte man den Salat würzig abschmecken, die Süße der Obstsorten sollte aber erhalten bleiben.

## Kabanossi - Hot Dog



### Zutaten für 2 Portionen:

2 Laugenstangen, mit Kernen,  
mit Käse oder normal nur mit  
etwas Salz  
30-40 g Butter  
2 Kabanossi  
4 EL bunte Salatmischung, er-  
satzweise Eisbergsalat  
200 g Sauerkraut mild  
1/2 gelbe Paprikaschote  
2 St. Pfirsichhälften aus dem  
Glas  
3 EL Frischkäse, Kräuter  
2 EL Joghurt, 3,5 %  
Salz, Pfeffer, Zucker  
1 EL süßer Senf  
1 EL mittelscharfer Senf  
Pfirsichsaft  
4 Radieschen

### Zubereitung:

Laugenstangen längs durchschneiden und jede Hälfte mit Butter bestreichen. Kabanossi in wenig Wasser erhitzen. Herausnehmen und auf Größe der Laugenstange schneiden. Kabanossireste für andere Gerichte verwenden.

Paprikaschote von den Trennwänden befreien und in Würfel schneiden, Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Pfirsichhälften in Würfel schneiden.

Salatsoße: Frischkäse, Joghurt, beide Senfsorten gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Pfirsichsaft abschmecken. Die Salatsoße über Sauerkraut, Pfirsich- und Paprikawürfel geben und gut mischen.

### Fertigstellen:

Die untere Laugenstangenhälfte mit Salatblättern, Radieschenscheiben und Paprikawürfeln belegen. Sauerkrautsalat obenauf verteilen. Die Kabanossi auflegen, gefolgt von weiteren Salatblättern. Die obere Laugenstangenhälfte auflegen und servieren.

### Anmerkung:

Die Kabanossi schmeckt sehr gut wenn sie leicht erwärmt ist, aber auch kalt ist sie im Hot Dog sehr lecker.

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

# Nussplätzchen



## Zutaten:

125 g Butter  
190 g Zucker  
1 Ei  
75 g gehackte Haselnüsse  
125 g zarte Haferflocken  
60 g Mehl  
1 TL Backpulver  
ganze Haselnüsse zum Verziern

## Zubereitung:

Butter, Zucker und das Ei schaumig rühren. Dazu kommen Mehl, Backpulver, Haferflocken und gehackte Nüsse.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und je einen halben bis einen Teelöffel Teig darauf geben. Etwas Abstand halten, da der Teig etwas ausläuft. Auf jedes Plätzchen eine Haselnuss setzen.

Backen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) etwa 10-12 Minuten.