

KOHLPFANNE MIT RINDERHACK

ZUTATEN:

- 350g Spitzkohl
- 1 Frühlingszwiebel
- 150g Rinderhackfleisch
- 20g Butter
- 20g Kokosöl
- Salz & Pfeffer
- Optional: Chilli & süßes Paprikapulver



ZUBEREITUNG:

Schneide den Spitzkohl in 2 Hälften und entferne den Strunk. Schneide den Kohl in dünne Streifen. Schneide die Frühlingszwiebeln in dünne Streifen.

Nimm dir einen Topf zur Hand und schmelze darin die Butter mit dem Kokosöl auf mittlerer Stufe. Gib nun den Kohl, die Frühlingszwiebel und das Hackfleisch dazu und brate alles zusammen, bis der Kohl weich und das Hackfleisch durch ist. Schmecke es nun mit Salz und Pfeffer ab.

Wenn du ein bisschen mehr Pepp in die ganze Sache bringen möchtest, dann würze noch mit süßem Paprikapulver und Chilli nach.



Tipp: Solltest du kein Fleisch essen, kannst du die Kohlpfanne auch mit Wildlachs zubereiten. Hierbei würde ich das Paprikapulver weglassen und stattdessen einen Spritzer Zitronensaft darüber geben.

SALATSCIFFCHEN MIT WILDLACHS

ZUTATEN:

- 250g Champignons
- 125g Wildlachsfilet
- 50g Cherrytomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 50g Butter
- 15g Kokosöl
- Salz & Pfeffer
- Einige Blätter Romana Salat



ZUBEREITUNG:

Schneide die Champignons und Frühlingszwiebel in dünne Scheiben und teile die Tomaten in zwei Hälften. Schneide den Wildlachs in kleine Würfel. Brate nun alles zusammen in einer Pfanne mit Butter und Kokosöl an. Schmecke es mit Salz & Pfeffer ab, auch hier kannst du, wenn du es etwas abenteuerlicher magst, deine Lieblingsgewürze ins Spiel bringen. Ganz gut machen sich z. B. italienische Kräuter. Wasche derweil bereits den Salat und lege die sauberen, äußeren Blätter auf den Teller. Verteile nun die gebratenen Zutaten auf die Mitte der Salatblätter.

Jetzt wird's spaßig: Die Salatblätter dienen als Besteck-Ersatz und sind sozusagen Fingerfood :) Du kannst die Wildlachs-Gemüsepfanne auf so viele Salatblätter verteilen wie du möchtest. Wenn es dir irgendwann reicht mit dem Salat, kannst du dein Besteck zur Hand nehmen und den Rest ohne die Salatblätter essen ;)



Tipp: Bevor du loslegst, achte darauf, dass der Wildlachs aufgetaut ist. sollte er noch gefroren sein, kannst du ihn in seiner Verpackung oder in einem Gefrierbeutel in eine Schüssel mit warmen Wasser legen und ihn für 15 Minuten darin liegen lassen. Wenn du den Wildlachs gefroren verarbeitest wird er viel Wasser verlieren und das Rezept wird eine kleine Sauerei ;)