



Blumenkohlcurry (4 Personen)

Zutaten:

1 Blumenkohl
2-3 Zwiebeln
20 g frische Ingwerwurzel
1 rote Chilischote
3 EL Rapsöl
1/2 TL Kreuzkümmel
1 schwarze Kardamomkapsel
8 schwarze Pfefferkörner
Kräutersalz
2 TL Currypulver „englisch“
150 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne o. Soja Cuisine
1 EL Petersilie, TK

Zubereitung

Den Blumenkohl putzen und den Strunk abschneiden. Den Kohl in mittelgroße Röschen teilen, unter fließendem Wasser sorgfältig waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Ingwer schälen, fein hacken. Chilischote von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreien und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Das Öl im Wok erhitzen. Kreuzkümmel, Kardamom und Pfefferkörner darin unter Rühren rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Die Zwiebel- und Ingwerwürfel 3-4 Min. mitbraten. Blumenkohlroschen sowie Chilistreifen zufügen und alles bei mittlerer Hitze weitere 3-4 Minuten braten. Salzen. Mit Currypulver würzen. Die Gemüsebrühe sowie die Sahne angießen, und das Curry bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis der Blumenkohl bissfest ist, ca. 20 Min. Während des Garens mehrmals umrühren und vor dem Servieren abschmecken. Das Blumenkohlcurry auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.
(Dazu Basmatireis reichen)

Blumenkohlgratin mit Parmesan (4 Personen)

Zutaten:

1 großer Blumenkohl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
2 EL Zitronensaft
50 g Butter oder Pflanzenmar
100 g Parmesan
2 Eier
1/8 l Milch
100 g Sahne
50 g Semmelbrösel

Zubereitung

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Stiele und Strunk würfeln. Röschen und Stiele in reichlich kochendem Wasser 2-3 Minuten sprudelnd kochen. Abgießen, abtropfen lassen und in eine flache Gratinform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Zitronensaft beträufeln. Fett zerlassen und wieder lauwarm abkühlen lassen. Käse fein reiben. Eier mit Milch und Sahne verquirlen. Fett, Eiermilch und Käse verrühren und über den Blumenkohl gießen. Semmelbrösel darüber streuen. Das Gratin in den kalten Backofen (mittlere Schiene) stellen und bei 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) etwa 20 Minuten backen, bis es oben schön gebräunt ist.



Zucchini-Zitronen-Spaghetti

Zutaten:

3 Zitronen
3-4 Knoblauchzehen
2-3 Zucchini
Meersalz
500 g Spaghetti
4 EL Olivenöl
1 EL Thymian, getr.
Pfeffer
Kräutersalz
250 ml Gemüsebrühe
250 g Feta oder Mozzarella
(nach Geschmack)

Zubereitung

Zitronen waschen und trocken reiben. Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen, beiseite stellen. Zitronen auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini in ca. 3 cm lange Stifte schneiden. In einem großen Topf ca. 5 l Wasser, 5 TL Salz und den Zitronensaft (bis auf ca. 2 EL) aufkochen. Nudeln darin bissfest kochen, dabei die Zitronenstreifen kurz vor Ende der Garzeit zugeben. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zucchini darin unter Rühren anbraten. Knoblauch und Thymian zugeben, salzen, pfeffern. Brühe und restlichen Zitronensaft zugießen, zugedeckt ca. 5 Min. dünsten. Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und mit den Zucchini mischen. Mit zerbröckelten Feta oder Mozzarella bestreuen.

Tomaten-Krullsalat mit Kapernvinaigrette

Zutaten:

1 Krullsalat (Eichblatt/Lollo)
1-2 Tomaten
50 g Gewürzgurken
20 g Kapern
1 kl. Zwiebel
1 TL Senf
3 EL Balsamico bianco
100 ml Olivenöl
Kräutersalz
Pfeffer
Rohrohrzucker

Zubereitung

Salat putzen, waschen und mundgerecht zupfen. Tomaten waschen und vierteln. Balsamico, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl in einem Schraubglas kräftig schütteln bis eine Sauce entsteht. Zwiebel, Gurken und Kapern fein hacken und zugeben. Das Dressing über den Salat geben und mischen.