



Rosenkohl-Möhren-Quiche

Zutaten:

200 g Weizenvollkornmehl
100 g Butter
100 g Quark
ca. 500 g Rosenkohl
ca. 300 g Möhren
2 Zwiebeln
2-3 EL Olivenöl
½ Tasse Wasser
4-5 EL pikante Gewürz-
mischung
Kräutersalz
Fett für die Springform
Für den Guss:
2 Eier
200 g Crème fraîche
100 g geriebener Gouda
Kräutersalz
½ TL pikante Gewürz-
mischung

Zubereitung

Aus Weizenvollkornmehl, Butter und Quark einen Knetteig herstellen und 20 Min. kühl stellen. Den Rosenkohl putzen. Die Möhren gründlich waschen und würfeln, die Zwiebeln schälen und ebenfalls würfeln. Alles mit Olivenöl, ½ Tasse Wasser, pikanter Gewürzmischung und Kräutersalz ca. 7-12 Min. dünsten (nicht ganz weich). Eine Springform einfetten und den Teig darin verteilen. Dabei einen 3 cm breiten Rand hochziehen, den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und 10 Min. bei 200 °C vorbacken. Danach alle Zutaten für den Guss miteinander verrühren. Das Gemüse auf dem Boden verteilen, die Sauce darüber geben und nochmals 20-25 Min. backen.
Achtung, Backofen vorheizen auf 200 °C.

Sellerie-Pfannkuchen

Zutaten:

ca. 500 g Knollensellerie
(geschält gewogen)
400 g Möhren
50 g Haselnusskerne
200 g Gouda (mittelalt)
3 Eier
40 g Vollkornmehl
3 EL Milch
Pfeffer
Meersalz
Butter
Petersilie, TK

Zubereitung

Knollensellerie und Möhren schälen, waschen und auf der Haushaltsreibe grob raffeln und mischen. Haselnüsse grob hacken und zugeben. Gouda ebenfalls grob raffeln, beiseite stellen. Eier, Mehl und Milch verrühren und zum Selleriegemisch geben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Masse auf ein mit Butter eingestrichenes Backblech geben, mit Butterflöckchen besetzen und bei 225 Grad (Gas Stufe 4) 15 Min. auf der 2. Schiene von unten backen. Dann mit Käse bestreuen und übergrillen. Mit Petersilie bestreut servieren.
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten.



Süßkartoffel-Curry

Zutaten:

2-3 Süßkartoffeln
3-4 Möhren
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 Stück Ingwer.
1 Dose Kokosmilch
2 TL Curry
Salz und Pfeffer
1 EL Kokosöl

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen und in 2 cm dicken Stücke schneiden. Möhren waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. In einer Pfanne das Kokosöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und den Ingwer kurz anschwitzen. Süßkartoffel und Möhren hinzugeben und kurz weiter braten. Mit der Kokosmilch ablöschen, das Curry hinzugeben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten weiter kochen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit Reis, Couscous oder Hirse servieren.

Rosenkohlgratin mit Käsesoße

Zutaten:

300-400 g Kartoffeln
ca. 500 g Rosenkohl
1 TL Zitronensaft
1 EL Butter
1 geh. EL Weizenvollkornmehl
100 ml des Kochwassers
100 ml Sahne
Kräutersalz
Pfeffer
Muskatnuss
1 EL Petersilie, TK
50 g geriebener Rauchkäse

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in wenig Wasser nicht ganz weich garen. Danach abgießen und etwas auskühlen lassen. Den Rosenkohl putzen und waschen (große Röschen halbieren). In Wasser mit Zitronensaft 3-7 Min. bissfest garen. Das Kochwasser auffangen. Die Butter in einem Topf schmelzen, das Vollkornmehl darin unter Rühren goldgelb werden lassen. 100 ml des Kochwassers dazu gießen, klumpenfrei verrühren und 5 Min. köcheln lassen. Sahne, Gewürze, Petersilie und Käse zufügen und erwärmen, bis der Käse geschmolzen ist.

Die gegarten Kartoffeln pellen, in Scheiben oder Stücke schneiden und abwechselnd mit den Rosenkohlroschen in die Auflaufform schichten. Käse-Sauce darüber gießen. Den Auflauf bei 200 °C 20 – 25 Min. überbacken.

Nach Baumgärtner: Das große GU-Vollwertkochbuch Nr. 2 GU