



Blumenkohl-Hirse-Buletten

Für ca. 3 Personen

Zutaten:

75 g Hirse
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
200 ml Gemüsebrühe
Kräutersalz
Pfeffer
1/2 Blumenkohl
2-3 EL Milch
100 g Möhren
1 EL Petersilie TK
30 g Gouda ger.
1 EL Paniermehl
1 Ei
1 Zitrone
1/2 EL Gartenkräuter TK
200 g Joghurt
2-3 EL Rapsöl

Zubereitung

Hirse abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Hirse kurz mitdünsten. Brühe einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. köcheln, dabei öfter umrühren. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser mit Milch ca. 8 Min. garen. Blumenkohl abschrecken, abtropfen lassen. Möhren schälen, waschen und raspeln. Möhren, Petersilie, Käse und Paniermehl in die heiße Hirsemasse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen. Für die Soße Zitrone waschen, trocken reiben. Eine Hälfte fein abreiben und den Saft auspressen. Gartenkräuter mit Joghurt, Zitronenschale und -saft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ei unter die Hirsemasse rühren und vorsichtig ca. 2/3 der Blumenkohlröschen unterheben. Mit angefeuchteten Händen Frikadellen formen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Frikadellen darin von jeder Seite 3-4 Min. goldbraun braten. Mit restlichen Blumenkohlröschen anrichten. Joghurtsoße dazureichen.
Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden.

„Lecker“ 03/06.

Lauwarmer Rotkohl-Bulgur-Salat (2 Personen)

Zutaten:

100g Bulgur
250g Rotkohl
1 Zwiebel
1EL Öl
2EL Essig
1 Prise Zimt
2EL Honig
2TL Harissa
(oriental. Gewürze)
Petersilie
100g Joghurt
2EL Milch
100g Feta

Zubereitung

250 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Salz und 100 g Bulgur zugeben und zugedeckt bei mildeste Hitze 25 Min. quellen lassen. Inzwischen 250 g Rotkohl putzen, den dicken Strunk keilförmig ausschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden. 1 Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Beides in einer Schüssel mit Salz würzen und mit den Händen kräftig durchkneten. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kohlmischung darin bei mittlerer Hitze andünsten. Mit 2 EL Essig, 1 Prise Zimtpulver, 1-2 EL Honig und Salz würzen und 5 Min. weiterdünsten. Bulgur mit 1-2 TL Harissa (scharfe Gewürzpaste) würzen. Blättchen von 4 Stielen glatter Petersilie hacken. 100 g Joghurt mit 2 EL Milch verrühren. 100 g Feta grob zerbröseln. Rotkohl mit Bulgur, Feta und Joghurt anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.



Gemüse-Linsen-Suppe

Zutaten:

2 Zwiebeln
400g Westerwaldlinsen
600g Kartoffel
200g Möhren
300g Knollensellerie
1-2 Stangen Lauch
2l Gemüsebrühe
3EL Balsamico
2EL Butter oder Öl
Schürdter Würstchen

Zubereitung

Möhren, Kartoffel, Sellerie und Lauch in kleine Würfel schneiden.
Die Linsen waschen, abtropfen lassen und mit der Gemüsebrühe 30 Minuten köcheln lassen.
In einem zweiten Topf die Butter schmelzen und das Gemüse mit den Kartoffeln kurz anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Die Linsen dazugeben und alles gut mischen. Mit Essig abschmecken.
Zum Schluss noch Schürdter Landjäger, Mettis, Siedewürstchen oder Wiener klein schneiden und in der Suppe erwärmen.
Teller füllen und mit Petersilie oder Gartenkräuter (TK) garnieren.

Crepe mit Kohl-Füllung

Zutaten:

1 Blumenkohl
1 Zwiebel
2 Möhren
1 EL Butter
1 EL Rapsöl
400 ml Gemüsebrühe
150 g Frischkäse
abger. Schale 1 Zitrone
Kräutersalz, Pfeffer

Crêpes:

300 ml Milch
100 g Mehl
3 Eier
1-2 EL flüssige Butter
1/2 TL Meersalz

Zubereitung

Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Zwiebel pellen und fein hacken. Möhre schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Gemüse zugeben, kurz mitdünsten und mit Gemüsebrühe angießen. Ca. 5 Minuten garen. Frischkäse unter Rühren in der Sauce auflösen. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zubereitung der Crêpes alle Zutaten zu einem Teig verrühren und in einer Pfanne 6-10 dünne Crêpes ausbacken. Crêpes und Gemüsemischung in Lagen übereinander schichten, so dass eine Torte entsteht. Mit Gouda bestreuen und im Ofen kurz überbacken. Mit Kresse bestreut servieren.

Wer mag, serviert dazu eine fruchtige Tomatensauce.