



Spitzkohl-Kartoffel-Gratin

Zutaten:

500 g Kartoffeln (fest k.)
1 Spitzkohl
Meersalz
1 TL Kümmel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g gemahlene Mandeln
1 EL Petersilie, TK
75 g Crème fraîche
50 g frisch geriebener
Bergkäse, z.B. Greyerzer
schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung

Backzeit ca. 30 Minuten.
Kartoffeln waschen und in der Schale 20 Minuten vorgaren.
Inzwischen Spitzkohl putzen, halbieren und in Streifen schneiden. In einem Topf 200 ml Wasser aufkochen, salzen und den Kohl ca. 5 Min. blanchieren, Kochwasser auffangen.
Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und mit dem abgetropften Spitzkohl in eine flache feuerfeste Form schichten. Mit Salz und Kümmel bestreuen.
Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und grob hacken. Mit Mandeln, Petersilie, Crème fraîche und dem Kochwasser verrühren. Käse unter die Sauce mischen und diese mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Über die Zutaten in der Form verteilen.
Gratin im heißen Ofen (Umluft 180°) 30 Min. backen, bis er schön gebräunt ist.

Nach Bahlmann: Health Food, Verlag Gräfe und Unzer

Rote Bete mit Kartoffel-Pürree

Zutaten:

4 Zwiebeln
120 g Butter
ca. 500 g Rote Bete
Meersalz
1 kg Kartoffeln
20 g Kapern
2 TL getr. Thymian
200 ml Milch
Pfeffer
Muskatnuss

Zubereitung

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. 100 g Butter schmelzen, Zwiebeln darin bräunen. Rote Bete in Salzwasser 40 Min. kochen. Kartoffeln schälen, kochen. Kapern hacken. Rote Bete pellen und würfeln. 2 EL Butter aus der Zwiebelpfanne erhitzen. Rote Bete, Kapern und Thymian darin erhitzen. Kartoffeln abgießen, mit heißer Milch und restlicher Butter zerstampfen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Püree und Rote Bete auf einer Platte schichten, mit der Zwiebelschmelze servieren.

essen & trinken Oktober 2000.



Feldsalat mit Walnuss-Viniagrette

Zutaten:

für 4 Personen:

200 g Feldsalat

3 EL Walnusskerne, grob geha

Nussdressing:

3 EL Balsamico bianco

1 TL grobkörniger Senf

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

3 EL Olivenöl

3 El Walnussöl

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Zubereitung

Den Feldsalat waschen, putzen und mundgerecht zerpfücken. Die Zutaten für die Sauce sämig rühren. Die fein gehackte Zwiebel und den durchgepressten Knoblauch unterrühren. Die Sauce über den Salat träufeln. Mit den gehackten Walnüssen bestreuen.

Tipp: Gebratene Pilze, z.B. Champignons oder Steinpilze sind eine feine Beilage zu diesem Salat.

Brokkoli-Auflauf mit Feta

Zutaten:

1-2 Brokkoliköpfe

für den Guss:

3 Eier

300 ml Sahne

1 Msp Ingwerpulver

Muskatnuss

Kräutersalz

Pfeffer

getr. Thymian

150 g Feta, klein gewürfelt

Zubereitung

Beim Brokkoli den Strunk abschneiden, schälen und in Stäbchen schneiden. Die Blumen in kleine Röschen teilen. Beides im Dampf knackig garen.

Aus den Eiern, der Sahne und den Gewürzen einen Guss rühren.

Den Brokkoli in eine gefettete Gratinform verteilen, den Guss darüber gießen. Die Fetawürfeln darauf verteilen.

Den Broccoli-Auflauf im Backofen bei 180°C 20 bis 25 Minuten backen, bis der Guss fest ist.

E. Bänziger, Kochen mit Kohl & Co, Midena