



Broccoli-Auflauf mit Feta

Zutaten:

1-2 Broccoliköpfe
für den Guss:
3 Eier
300 ml Sahne
1 Msp Ingwerpulver
Muskatnuss
Kräutersalz
Pfeffer
getr. Thymian
150 g Feta, klein gewürfelt

Zubereitung

Beim Broccoli den Strunk abschneiden, schälen und in Stäbchen schneiden. Die Blumen in kleine Röschen teilen. Beides im Dampf wenige Minuten knackig garen. Aus den Eiern, der Sahne und den Gewürzen einen Guss rühren. Den Broccoli 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. Dazu passen Kartoffel.

Broccoli-Pasta mit Korianderbröseln (ca. 4 Personen)

Zutaten:

für die Korianderbrösel:
2 EL Koriandersaat
20 g Butter
40 g Semmelbrösel
für die Spaghetti:
ca. 750 g Broccoli
Meersalz
2 Zitronen
20 g Ingwer, frisch
1 getr. Chilischote
400 g Spaghetti
2 EL dunkle Sojasauce
2 EL Honig
4 EL Olivenöl

Zubereitung

Koriandersaat im Mörser fein zerstoßen. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Koriander und Semmelbrösel darin unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Den Broccoli in kleine Röschen schneiden und in kochendem Salzwasser 2-3 Min. garen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Zitronen waschen und trocknen, die Schalen in Zesten abziehen. Zitronen auspressen. 6 EL Saft abmessen. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Chili fein hacken. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. In der Zwischenzeit den Zitronensaft, Zesten, Ingwer, Chili, Sojasauce und Honig verrühren. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und dabei etwas Nudelwasser auffangen. Broccoli und Nudeln in die Pfanne geben. Zitrus-Ingwer-Saft und 5-6 EL Nudelwasser dazugeben und alles vorsichtig mischen und kurz erwärmen. Die Spaghetti in tiefen Tellern anrichten und mit den Korianderbröseln bestreuen. Sofort servieren.



Zucchini-puffer mit Tomatensahne

Zutaten:

2-3 Zucchini
2 Knoblauchzehen
2 Eier
120 ml Sahne
8 EL Mineralwasser
60 g Parmesan
220 g Weizenvollkornmehl
2 EL Petersilie, TK
1 ½ TL Kräutersalz
3 EL Sesamsamen
Für die Tomatensahne:
2-3 Tomaten
1 EL Schnittlauch, TK
400 g saure Sahne
2 Knoblauchzehen
Kräutersalz
1 Prise Cayennepfeffer
6 EL Olivenöl

Zubereitung

Alle Zutaten von Ei bis Petersilie zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Mit dem Kräutersalz kräftig abschmecken und den Sesamsamen unterrühren. Den Teig 1 Stunde zugedeckt quellen lassen. Für die Tomatensahne die Tomaten waschen fein würfeln. Die Tomatenwürfel sowie die Kräuter unter die saure Sahne rühren. 2 Knoblauchzehen schälen und dazupressen. Die Tomatensahne mit Kräutersalz und Cayennepfeffer abschmecken. Kühl stellen, bis die Puffer gebacken sind. Für die Puffer die Zucchini waschen und grob raspeln. Die Knoblauchzehen schälen, an die Zucciniraspeln pressen und die Mischung unter den Teig rühren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Jeweils 2 EL Teig zu einem flachen Küchlein in der Pfanne ausstreichen, mit Sesam bestreuen und diesen leicht andrücken. Die Puffer auf beiden Seiten goldgelb braten. Die Küchlein im Backofen bei 60 °C oder in einer zweiten Pfanne warm halten, bis alle gebacken sind. Die gekühlte Tomatensahne zu den Puffern servieren.

Rühreibrot mit Avocado (1-2 Personen)

Zutaten:

3 Eier
4 EL Milch
Meersalz, Pfeffer
2 EL Schnittlauchröllchen
1 Avocado
1 TL Zitronensaft
1 EL Butter
2 große Scheiben Landbrot

Zubereitung

Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen verquirlen. Avocado schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln. Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die Kräuter-Eimasse langsam darin stocken lassen, dabei die Masse nach und nach mit einem Pfannenwender an den Rand schieben. Sobald die gesamte Eimasse gestockt ist, die Pfanne vom Herd nehmen. Rührei mit Avocado auf 2 große Scheiben Landbrot geben und sofort servieren.