



Broccoli-Kartoffel-Auflauf

Zutaten:

ca. 300 g Kartoffeln
ca. 500 g Broccoli
Kräutersalz
150 g Romadur-Weichkäse
150 ml fettarme Milch
3 Eier
Muskatnuss
Cayennepfeffer
1 TL Rapsöl für die Form
1 Dose bioladen* Cubetti

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Broccoli putzen und in kleine Röschen teilen. Kartoffelscheiben in reichlich kochendem Salzwasser 5 Min. vorgaren, Broccoli hinzufügen und 3 Min. mitgaren. Das Gemüse gut abtropfen lassen. Den Käse mit der Rinde fein würfeln. Milch und Eier verquirlen und mit Salz, Muskat und Cayennepfeffer kräftig würzen. Eine Auflaufform einfetten. Kartoffeln und Broccoli salzen und pfeffern. Mit Tomatenstücken und Käsewürfeln vermischen, in die Auflaufform füllen. Mit der Eiermilch begießen. Den Auflauf im Ofen 25 Min. überbacken, bis die Masse gestockt ist.

Pastinaken-Möhren-Gemüse mit Sesam

Zutaten:

2 Zwiebeln
2 EL Butter
2 EL Sesam
ca. 400 g Lila Möhren
ca. 500 g Pastinaken
250 ml Gemüsebrühe
1 EL Zitronensaft
Kräutersalz, Pfeffer
2 EL Crème fraîche
2 EL Petersilie (gehackt)

Zubereitung

Möhren waschen, Pastinaken schälen und beides vierteln bzw. achtern und in Stifte schneiden. Zwiebel schälen fein hacken und in einem Topf mit der Butter glasig dünsten. Sesam zufügen. Alles in die Pfanne geben und kurz andünsten. Gemüsebrühe, Zitronensaft, Gewürze zufügen und zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Crème fraîche unterziehen und mit der Petersilie bestreuen.



Pastinakensuppe mit Röstzwiebeln

Zutaten:

ca. 500 g Pastinaken
1 Kartoffel
700 ml Gemüsebrühe
1 rote Zwiebel
1 EL Rapsöl
Kräutersalz
1 TL gemahlener Kümmel
50 ml Sahne

Zubereitung

Die Pastinaken und die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Mit der Brühe zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze in etwa 15 Min. weich kochen. Inzwischen die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen darin bei schwacher Hitze in etwa 10 Min. weich garen. Mit Salz und Kümmel würzen und die Hitze etwas höher schalten. Noch 2-3 Min. weiter braten, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Die Suppe im Topf pürieren und mit der Sahne mischen. Mit Salz abschmecken. Die Suppe in Teller verteilen, mit Zwiebeln garnieren. Heiß servieren.

Milchreis mit Zwetschgenkompott

Zutaten:

250g Milchreis
500g Zwetschgen
250 ml Sahne
1000 ml Milch
1 Vanilleschote
alternativ 1 MS Vanillepulver
150g Zucker
½ Stange Zimt
150ml Orangensaft
1 TL Stärke

Zubereitung

Die Milch und die Sahne mit 100g Zucker aufkochen. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark heraus kratzen und samt Schote zu der Milch geben. Den Reis ebenfalls dazu geben und ca 30-40 Minuten kochen lassen.
Die Zwetschgen längs halbieren und den Stein heraus lösen. Orangensaft mit 50g Zucker und der Stange Zimt aufkochen und mit der Stärke abbinden. Die Zwetschgen in den heißen Sud geben und beiseite stellen. Etwas abkühlen lassen und servieren.