



Brokkoliauflauf 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 Broccoli in eine gefettete Gratinform verteilen, den Guss darüber gießen. Die Fetawürfel darauf verteilen.
Den Brokkoli-Auflauf im Backofen bei 180°C 20 bis 25 Minuten backen, bis der Guss fest ist.

E. Bänziger, Kochen mit Kohl & Co, Midena

Avocado-Brot

Zutaten:

Kleines Abendessen.

2 Scheiben Graubrot
1 Avocado
1-2 EL Zitronensaft
50 g Frischkäse
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung

Das Graubrot rösten. Reife Avocado schälen, entsteinen, 1-2 Scheiben beiseite legen. Den Rest mit der Gabel nicht zu fein zerdrücken. Zitronensaft und Frischkäse untermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Aufstrich auf die Brotscheiben streichen. Die restlichen Avocadoscheiben auf die Brotscheiben verteilen.

Pastinaken-Hirse-Pfanne

Zutaten:

160g Hirse
2EL Olivenöl
400ml Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
400g Pastinaken
½ TL Petersilie (TK)
Salz, Pfeffer
Hefeflocken
250g Quark
2 Eier
4 EL Parmesan

Zubereitung

Die Hirse warm spülen und in 1EL Olivenöl andünsten, die Gemüsebrühe angießen und aufkochen. 5-10 Minuten bei geringer Hitze kochen, danach mit Deckel ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Die Zwiebel fein würfeln, die Pastinaken schälen und grob raspeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel andünsten, Pastinaken hinzu geben und bissfest dünsten. Das Gemüse mit der Hirse, den Eiern, Quark, Petersilie, Hefeflocken, Salz und Pfeffer verrühren und in einer Pfanne mit Öl ausbacken und stocken lassen. Mit Parmesankäse bestreuen. Wie Kuchenstücke zu Salat servieren.



Rotkohl-Orangen-Salat

Zutaten:

1 Rotkohl
1 Prise Meersalz
2 Orangen
2-3 EL Weißweinessig
Pfeffer
flüssiger Honig o.
Agavensüße
4-5 EL Rapsöl
2 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen. Den Kohlkopf vierteln und den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Kohlviertel in feine Streifen schneiden. Mit 1 Prise Salz in einer Schüssel vermengen und 5 Min. kräftig kneten (am besten mit Einweghandschuhen). 1 Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orange vierteln und in 1/2 cm dicke Stücke schneiden. 1 Orange auspressen. 100 ml Saft mit Weißweinessig, Pfeffer, Honig und Rapsöl verrühren. Rotkohl mit der Vinaigrette vermengen und mind. 10 Min. ziehen lassen. Inzwischen Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Orangenstücke vorsichtig unter den Rotkohl heben, evtl. mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

essen & trinken, „Für jeden Tag“, 01/09.

Rote Bete mit Schafskäse

Zutaten:

ca. 500 g Rote Bete
100g Schafskäse
40g Pinienkerne
3 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
1 EL flüssiger Honig
Salz, Pfeffer
Basilikum getrocknet

Zubereitung

Die Rote Bete mit Schale ca. 30-45 Minuten in Salzwasser kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und auf Seite stellen. Das Dressing aus Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer anrühren. Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und auf eine Platte oder Teller anrichten. Das Dressing über der Roten Bete verteilen. Den Schafskäse über die Rote Bete zerbröseln und mit Pinienkernen und Basilikum dekorieren.

Lecker als Vorspeise!