



Blumenkohl im Tomatenbett

Zutaten:

1 Blumenkohl
Meersalz
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
Tomatenmark
1 Dose bioladen Pizzatomen
200 ml Gemüsebrühe
Rohrzucker
50 g Parmesan

Zubereitung

Blumenkohl putzen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Min. garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel in Olivenöl kurz andünsten. Tomatenmark und Tomaten zugeben, Gemüsebrühe dazugießen, mit Salz und Zucker würzen. Ca 10 Min. einkochen lassen. Tomatensauce in eine flache Form füllen und den Blumenkohl darauf setzen. Mit Parmesan bestreut servieren.

Kohlrabipfanne mit Linsen

Zutaten:

100 g rote Linsen
1 Zwiebel
2 EL Butter
2 Kohlrabi
200 g Joghurt
Kräutersalz
getr. Thymian
1 EL Petersilie

Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten.
Die Linsen nach Packungsanweisung garen. Die Zwiebel schälen und fein hacken und in der Butter andünsten. Kohlrabi schälen, würfeln, zu den Zwiebeln geben und 15 Min. dünsten. Joghurt zugeben und ohne Deckel einkochen lassen. Die Linsen zufügen, kurz erhitzen und mit Thymian und Kräutersalz abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

I. Erckenbrecht, Vegetarisch kochen rund ums Jahr, pala-Verlag

Brokkoliauflauf 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 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.

E. Bänziger, Kochen mit Kohl & Co, Midena.



Staudensellerie-Limetten-Suppe

Zutaten:

1/2 Staudensellerie
150 g Kartoffeln (mehlig/v.f.
kochend)
1 Zwiebel
1 Limette
1-2 EL Olivenöl
50 ml trockener Weißwein
1/2 l Gemüsebrühe
125 ml Sahne
Meersalz
Pfeffer

Zubereitung

Selleriestangen putzen, waschen, trocken tupfen und grob würfeln, die Blätter bis zum Servieren beiseite legen. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Zwiebel ebenfalls würfeln. Von der Limette die Schale fein abreiben und beiseite stellen, den Saft auspressen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Sellerie- und Kartoffelwürfeln hinzufügen und bei schwacher Hitze 5 Min. dünsten. Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit fast ganz einkochen. Alles mit der Gemüsebrühe und 1 EL Limettensaft ablöschen. Die Suppe 20 Min. bei schwacher Hitze offen kochen lassen. Dann die Sahne dazugeben und weitere 5 Min. schwach kochen lassen. Die Suppe mit dem Schneidstab oder in einem Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und der Hälfte der Limettenschale würzen. Mit Sellerieblättchen und restlicher Limettenschale garnieren.

nach einer Idee aus: essen & trinken, Juni 2001

Petersilienbutter

Zutaten:

125 g Butter
1 Schalotte
1 Bund Petersilie
1 EL Zitronensaft
1 TL Senf
Salz
1 Prise Zucker
Pfeffer, schwarz

Zubereitung

Butter in einer Schüssel mit dem Mixer schaumig schlagen. Petersilie waschen, trocken tupfen und von den Stielen befreien, die Schalotte abziehen und beides mit dem Pürierstab zerkleinern, mit dem Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken. Anschließend langsam unter die Butter rühren. Die Masse etwas abkühlen lassen, eine Rolle formen, in Folie wickeln und kalt stellen. Von der hart gewordenen Butter 1 cm dicke Scheiben schneiden und servieren.