



Blumenkohl mit Fenchel-Zwiebel-Sauce

Zutaten:

1 Blumenkohl
1 Fenchelknolle
250 g Zwiebeln
4 getr. Tomaten
30 g Butter
1 EL Rapsöl
3 EL Petersilie
125 ml Sahne
Kräutersalz
Pfeffer
Rohrohrzucker
50 g ger. Käse

Zubereitung

Blumenkohl putzen, waschen, den Strunk entfernen und in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. In Salzwasser ca. 6-8 Min bissfest garen, herausnehmen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Fenchel putzen und fein würfeln. Tomaten in feine Streifen schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen. Erst die Zwiebelwürfel glasig dünsten, dann Fenchel und Tomatenstreifen zugeben und alles zugedeckt ca. 10 Min. dünsten, zwischendurch umrühren. Petersilie in der Sahne pürieren, unter das Gemüse heben und alles herzhaft abschmecken. Die Blumenkohlscheiben in eine Auflaufform schichten, die Sauce darüber geben und mit Käse bestreut im Ofen bei 200°C (Gas Stufe 4) auf mittlerer Schiene 15-20 Min. überbacken.

Dazu schmecken Röstkartoffeln.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche.

Blumenkohlsuppe mit Porree

Zutaten:

1 Blumenkohl
ca. 300 g Porree
2 TL Asiatische
Gewürzmischung
50 g Butter
1 l Gemüsebrühe
Kräutersalz

Zubereitung

Den Blumenkohl in Röschen teilen, den Strunk in Stücke schneiden.

Den Porree putzen, in Scheiben schneiden und ca. 2 Min. in kochendem Wasser blanchieren.

Die Butter in einem Topf erwärmen, die Gewürzmischung darin andünsten. Den Blumenkohl kurz mitdünsten.

Mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und die Suppe bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist.

Die Suppe pürieren. Den Porree zur Suppe geben, kurz aufkochen lassen und mit Kräutersalz abschmecken.



Tomaten-Gurken-Salat mit Feta

Zutaten:

1 Schlangengurke oder
2 Mini-Gurken
500 g Tomaten
2 Lauchzwiebeln
250 g Schaf-Feta
2 EL Bärlauchpesto
3 EL Olivenöl
3 EL weißer Balsamicoessig
evtl. Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Gurke(n) waschen und der Länge nach halbieren. Mit der Schale in halbe Scheiben aufschneiden.
Die Tomaten waschen, halbieren und den Stielansatz entfernen. Dann die Tomatenhälften vierteln.
Die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.
Den Feta klein würfeln.
Für das Dressing das Pesto, das Olivenöl und den Essig in ein verschließbares Glas geben und gut durchschütteln. Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken, noch einmal kräftig durchschütteln und über den Salat geben.

Paprikafrittata

Zutaten:

2-3 Paprikaschoten
2 Knoblauchzehen
3-4 EL Olivenöl
6 Eier
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung

Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden.
Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Paprika und Knoblauch andünsten. Eier in einer Schüssel schaumig schlagen und mit Kräutersalz und Pfeffer pikant würzen. Die Paprika-Knoblauchmasse untermischen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Eimasse hineingießen, gleichmäßig darin verteilen und bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. stocken lassen. Die Frittata umdrehen und weitere 3 Min. backen. Die erste Frittata warm stellen und mit der Zweiten ebenso verfahren.

Nach: GU-Kochbuch Nr. 1, GU

Traubencreme

Zutaten:

ca. 300 g Weintrauben
1 EL Cognac
200 ml Weißwein
1 Tüte Vanille-Puddingpulver
2 Eigelb
80 g Rohrohrzucker
300 ml Sahne
200 ml Milch

Zubereitung

Die Weintrauben waschen, halbieren, mit dem Cognac übergießen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.
Von 200 ml Weißwein 6 EL abnehmen und mit dem Puddingpulver, 2 Eigelb und dem Zucker verrühren. Den restlichen Weißwein, 150 ml Sahne und die Milch aufkochen, das angerührte Puddingpulver dazugeben, nochmals aufkochen.
Nach dem Erkalten des Puddings die restliche Sahne steif schlagen und mit $\frac{3}{4}$ der eingelegten Trauben unter den Pudding heben. Die restlichen Trauben zur Dekoration verwenden. Wieder kaltstellen und eiskalt servieren!