



## Blumenkohl mit Mandelsoße

### Zutaten:

1 Blumenkohl  
25 g Mandeln (gerieben)  
25 g Emmentaler o. Gouda  
je 1 MS Salz, Pfeffer und  
Muskat  
1 Ei  
4 EL Sahne  
2 TL Schnittlauch, frisch  
geschnitten

### Zubereitung

Die Blumenkohlröschen gründlich waschen. Das Gemüse in wenig Wasser in etwa 10 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze bissfest kochen; in einem Sieb abtropfen lassen und die Kochflüssigkeit auffangen.

Die Mandeln und den Käse fein reiben, mit Salz, Pfeffer, Muskat, Ei, Sahne und 4 EL Kochflüssigkeit verquirlen. Die Mischung in einen Topf gießen, unter Rühren mit einem Schneebesen einige Male aufkochen lassen, bis eine cremige Sauce entstanden ist.

Den Blumenkohl auf einem Teller anrichten, mit der Sauce übergießen und mit Schnittlauch bestreuen.

## Buschbohnen mit Kräutercreme

### Zutaten:

ca. 500 g Buschbohnen  
2 Zwiebeln  
1 EL Butter  
150 ml Crème fraîche  
Kräutersalz  
1 Prise Muskatnuss  
½ Bund Petersilie  
etwas getr. Bohnenkraut  
etwas Zitronensaft  
Pfeffer

### Zubereitung

Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Die Zwiebeln schälen, fein hacken und in Butter glasig werden lassen. Die Bohnen in etwas Wasser geben und 10-15 Min. dünsten. Die Hälfte Crème fraîche dazugeben und mit Kräutersalz und Muskatnuss würzen. Die Petersilie waschen, fein hacken und mit Bohnenkraut und restlicher Crème fraîche vermengen. Bohnen vom Herd nehmen und die Crème-fraîche-Kräuter-Mischung hineinrühren. Mit Zitronensaft und viel Pfeffer abschmecken.

Reichen Sie dazu Bratkartoffeln oder, bei warmem Wetter, Reis!

## Auberginen-Spaghetti

dazu passt ein grüner Salat

### Zutaten:

2 Auberginen  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1/2 getr. Chilischote  
4 EL Olivenöl  
1 Glas Tomaten  
200 ml Gemüsebrühe  
2 TL Kräuter der Provence  
Kräutersalz, Pfeffer  
Rohrzucker  
500 g Spaghetti

### Zubereitung

Auberginen waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch pellen und würfeln. Chilischote fein hacken. Auberginen in Öl scharf anbraten. Chili, Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Tomaten mit Flüssigkeit und Gemüsebrühe zugeben. Mit Kräuter und Gewürzen abschmecken und ca. 10 Min. schmoren. In der Zwischenzeit die Spaghetti bissfest garen und gemeinsam mit dem Auberginen-Sugo servieren.



## Zucchini-Pfannkuchen

### Zutaten:

Schmecken auch kalt.

125 g Weizenvollkornmehl  
60 ml Sahne  
65 ml Milch  
2 Eier  
Kräutersalz, Pfeffer  
2 EL Sonnenblumenkerne  
ca. 400 g Zucchini  
1 EL Petersilie, TK  
Kokosfett zum Backen

### Zubereitung

Das Weizenvollkornmehl in eine Schüssel geben. Die Sahne, die Milch, die Eier und die Gewürze hinzufügen und alles gut verrühren, kurz ausquellen lassen. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen. Zucchini waschen, fein raspeln und zusammen mit Petersilie und Sonnenblumenkernen in den Eierkuchenteig geben. Aus dem Teig in heißem Kokosfett kleine Pfannkuchen goldbraun backen.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten.

Was Kindern schmeckt, Essen und Genießen-Verlag

## Mangold-Lasagne mit Ricotta

### Zutaten:

ca. 70 g Butter  
1 EL Mehl  
500 ml Milch  
60 g Parmesan, gerieben  
Kräutersalz  
Pfeffer  
ca. 500 g Mangold  
2 EL Olivenöl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Glas Tomaten  
2 TL Oregano  
1 Pk. Lasagne-Blätter  
250 g Ricotta

### Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 1 Std. 20 Minuten.

Für die Sauce 50 g Butter in einem kleinem Topf zerlassen und Mehl einrühren. Nach und nach mit Milch ablöschen und ca. 15 Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen. 30 g Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit Mangold putzen und waschen. Stiele fein hacken, Blätter in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und kurz andünsten. Den Mangold tropfnass dazugeben und 4-5 Min. dünsten. Tomaten abgießen, hacken und zum Mangold geben. Alles mit Ricotta vermengen und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Eine Auflaufform leicht fetten und etwas Sauce auf dem Boden verteilen. Mit Lasagne Platten auslegen. Mit einem Teil der Gemüsemischung belegen. Vorgang wiederholen, bis alles verbraucht ist. Die letzte Nudelschicht nochmals mit Sauce bestreichen, mit restlichem Parmesan und Butterflöckchen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 45 Min. backen.