



Blumenkohlauflauf mit Käse

Zutaten:

1 Blumenkohl
30 g Butter
1 Zwiebel
1,5 TL Kreuzkümmel
1 TL Currypulver
2 grüne Chilischoten
¼ TL braune Senfsamen
200 g Sahne
120 g geriebener Käse
15 g frische Weißbrot-Brösel
5 g Petersilie
Salz

Zubereitung

Den Blumenkohl in ca. 4cm große Röschen zerteilen und 5 Min. dämpfen bzw. kurz abkochen und beiseite stellen. Butter zerlassen und die klein gewürfelten Zwiebeln darin anbraten/anbräunen. Dann Kreuzkümmel, kleingeschnittene Chilischote, sowie Curry hinzufügen und unter gelegentlichem umrühren 4 Min. anschwitzen. Senfsamen dazu geben und 1 Min. später die Sahne angießen. 100 g Käse und ½ TL Salz unterrühren und die Soße 2-3 Min. köcheln lassen bis sie etwas eindickt. Den Blumenkohl vorsichtig unterheben, 1 Min. mitköcheln. Alles zusammen in eine Auflaufform füllen und mit dem restlichen Käse, den Brotbrösel und der gehackten Petersilie bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (Umluft 180 Grad) ca. 8-10 Min. backen bis die Soße Blasen wirft, dann den Grill auf höchster Stufe einschalten und den Auflauf gratinieren bis er goldbraun und knusprig ist. Guten Appetit.

Nach Ottolenghi SIMPLE, das Kochbuch

Kürbis-Frittata

Zutaten:

1 Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
3-4 Eier
40 ml Sahne
30 g geriebener Parmesan
1 EL Kräuter der Provence
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Den Kürbis schälen, vom Kerngehäuse befreien und mit der Rohkostreibe raspeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kürbisraspel und Zwiebelwürfel zugedeckt ca. 5 Min. weich dünsten. Eier, Sahne, geriebener Parmesankäse, den gehackten Knoblauch und die Kräuter der Provence verrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Den Eieguss über den Kürbis verteilen und stocken lassen.

Schmeckt auch kalt!

Nach: V. Walter u. E. Bänziger, Das neue Kürbiskochbuch, Midena Verlag



Nudelsalat mit Fenchel und Birne

Zutaten:

400 g Fenchel mit Grün
2 Birnen
2 Zehen Knoblauch
180 g eingelegte Tomaten
3 Lauchzwiebeln
2 Orangen
400 g Farfalle Nudeln
Salz & Pfeffer
1 EL Cashewmus
2 EL Honig
60 g gehackte Walnüsse

Zubereitung

Fenchel und Birnen waschen. Fenchelgrün hacken und beiseitestellen. Fenchelknolle in feine Streifen schneiden. Birnen vom Strunk entfernen, in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, fein würfeln. Eingelegte Tomaten abgießen (Öl auffangen) und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in schräge Ringe schneiden, beiseitestellen. Orangen heiß abwaschen. Die Schale einer Orange abreiben, dann beide Orangen auspressen. Nudeln „al dente“ kochen. Währenddessen Knoblauch in 1 EL Tomatenöl anbraten, Fenchel und Birne dazu geben, salzen und pfeffern. Ca. 3 Min. dünsten, beiseitestellen. Ein Dressing aus Orangensaft und -Schale, Cashewmus, Honig und 3 EL Tomatenöl herstellen. Nudeln abgießen, mit Birnen, Fenchel, Tomatenstreifen, Lauchzwiebeln und Dressing vermischen. Etwas salzen, pfeffern und 20 Min. ziehen lassen. Mit Walnüssen und Fenchelgrün bestreuen und servieren.

Kartoffel-Pastinaken-Plätzchen

Zutaten:

600 g Kartoffeln
400 g Pastinaken
50 g Schinkenwürfel
3 Eigelb (Größe M)
2 EL Butterschmalz
geriebene Muskatnuss

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen, kleinschneiden und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

Pastinaken schälen, waschen und grob würfeln. 10 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben.

1/2 TL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Schinken knusprig braten.

Kartoffeln und Pastinaken abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Eigelb und Schinken unterziehen und mit Salz und Muskat würzen. Aus der Kartoffelmasse 16 Plätzchen formen.

2 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Plätzchen goldbraun braten.

Dazu schmeckt Apfel-Rotkohl