



Romanesco-Pfanne mit Kritharaki

Zutaten:

20g Sultaninen
1 Romanesco
150 g Kritharaki, oder andere kleine Nudeln
1 rote Chilischote
35g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft
20g dunkles Mandelmus
2 EL Olivenöl
25g schwarze Oliven, ohne Stein
Optional 1 EL Kapern klein
4 Stiele Petersilie
Salz, Pfeffer schwarz

Zubereitung

Sultaninen in einem Schälchen mit 100 ml kochend heißem Wasser übergießen und beiseitestellen. Romanesco putzen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser garen. Chili putzen und entkernen. Chili, Tomaten und Mandelmus in einen Rührbecher geben. 50 ml Nudelkochwasser zugeben und mit dem Schneidstab fein pürieren.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Romanesco darin bei mittlerer bis starker Hitze 3 Minuten braten. Mit Salz würzen und zugedeckt bei milder Hitze 12-15 Minuten dünsten. Nudeln abgießen und abtropfen lassen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Sultaninen mit Einweichwasser, Oliven und Kapern unter den Romanesco mischen. Tomaten-Mandel-Sauce untermischen und eventuell esslöffelweise Nudelkochwasser untermischen. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Romanesco- Pfanne mit Petersilie bestreut anrichten.

Flammkuchen mit Birne, Ziegenkäse und Walnuss

Zutaten:

250g Mehl
30ml Olivenöl
120 ml Wasser
¼ TL Salz

200g Ziegenfrischkäse
2 Birnen
1 Handvoll Walnüsse
1-2EL Honig
Rosmarin oder Basilikum

Zubereitung

Die Zutaten für den Teig mit dem Knethaken 1 Minute gut durchkneten und 30 min. im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 250° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig dünn ausrollen. Dann mit etwas Ziegenkäse bestreichen, die Birnen entkernen und in Scheiben schneiden. Den Flammkuchen mit den Birnen belegen und den restlichen Ziegenkäse darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Im Backofen auf der untersten Schiene ca. 20-25 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen, mit etwas Olivenöl beträufeln, mit den Walnüssen und Kräutern bestreuen und servieren.



Möhren-Chinakohlsalat mit Orangenschmand

Zutaten:

300g Möhren
1 Zitrone
75 g Rosinen
1 Orange
2-3 EL Orangenmarmelade
150 g Schmand
Kräutersalz
Pfeffer
Cayennepfeffer
1 kleiner Chinakohl,
in feine Streifen geschnitten
1 EL Kokosflocken
1/2 TL Koriander
optional: Minze

Zubereitung

Möhren schälen und grob raspeln. Zitrone heiß abspülen und trocken reiben. Die Schale abreiben und die Zitrone auspressen. Möhren und Zitronensaft mischen und 1 Stunde durchziehen lassen. Rosinen heiß abspülen, abtropfen lassen und mit dem Saft 1/2 Orange verrühren. Etwa 20 Min. quellen lassen. Für den Orangenschmand die Orangenmarmelade eventuell durch ein Sieb streichen und die festen Stücke in der Marmelade fein schneiden. Schmand, restlichen Orangensaft und Orangenmarmelade glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Chinakohl und Rosinen mit dem Saft und der Zitronenschale zu den Möhren geben und vermischen. Orangenschmand darüber geben. Kokosflocken, Koriander und Minze mischen und drüberstreuen oder getrennt dazu servieren.

Romanesco-Möhrengemüse auf Bulgur

Zutaten:

3 EL Rosinen
500ml Gemüsefond
4 EL Olivenöl
200g Bulgur
50g Mandelkerne gemahlen
400g Möhren
1 Romanesco
1 Bund Lauchzwiebeln
2 TL Raz el Hanout
2 TL Schwarzkümmel
100g Schafskäse
200g Joghurt
1 EL Butter
Salz, Pfeffer
Chiliflocken

Zubereitung

Rosinen in 150 ml lauwarmem Wasser einweichen. Fond aufkochen. 1 EL Öl, Bulgur und Mandeln zugeben, beiseitegestellt zugedeckt 8-10 Minuten ziehen lassen. Möhren putzen, schälen, längs vierteln. Den Romanesco waschen und in kleine Röschen teilen. Frühlingszwiebeln waschen, das Weiße und Hellgrüne schräg in dünne Scheiben schneiden. Restliches Öl in einem breiten Topf erhitzen. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Möhren und Romanesco zugeben und 3-4 Minuten unter Rühren mitdünsten. Raz el Hanout zugeben und kurz mitdünsten. 1 TL Schwarzkümmel und Rosinen mit dem Einweichwasser zugeben. Mit Salz würzen und zugedeckt ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Inzwischen Schafskäse und Joghurt in einem Rührbecher mit dem Schneidstab fein pürieren. Bulgur mit der Gabel auflockern, Butter zu den Möhren geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bulgur und Möhren auf einer Platte anrichten. Mit Joghurt beträufeln, mit restlichen Frühlingszwiebeln, Schwarzkümmel und Chiliflocken bestreuen.