



Steckrübeneintopf

Zutaten:

ca. 1 kg Steckrübe
ca. 500g Möhren
500g vorw. festk. Kartoffeln
2 große Zwiebeln
Thymian
2 EL Schmalz
150g Speckwürfel oder
Bauchspeck
1 EL Senf
Salz und Pfeffer
Opt. Mettenden / Kasseler
Petersilie gehackt,
Creme fraiche

Zubereitung

Steckrübe, Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln, Zwiebeln pellen und würfeln. Den Speck ggfs. auch würfeln. Schmalz in einem Bräter erhitzen und den Speck mit den Zwiebeln darin glasig dünsten. Gemüse dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2,5 Liter Gemüsebrühe auffüllen. Offen ca. 40-50 Minuten leise köcheln. Das Gemüse soll weich sein, aber nicht zerfallen. Die letzten 20 Minuten das Kasseler mitgaren. Die letzten 10 Minuten die Kochwürste mitziehen lassen. Das Fleisch herausnehmen, würfeln, die Mettenden in Scheiben schneiden und zurück in den Topf geben.

Vor dem Servieren nochmals mit Salz, Pfeffer und Senf würzen und auf Wunsch mit etwas Essig abschmecken.

Mit einem Löffel Creme fraiche und etwas frisch gehackter Petersilie bestreut servieren.

Für die vegane Variante das Fleisch weglassen und nach Wunsch gebratenen Tofu dazu geben.

Im Ganzen gerösteter Blumenkohl

Zutaten:

1 Blumenkohl
150g (Soja-) Joghurt
2 EL Olivenöl
50g Mandelblättchen
1 TL Salz
4 Knoblauchzehen
2 EL Hefeflocken
Chilipulver, Thymian

4 Schalotten
50-100g Pilze
1 Knoblauchknolle
1 EL Olivenöl
250 ml Gemüsebrühe
100 ml Weißwein
Petersilie gehackt

Zubereitung

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine feuerfeste Auflaufform bereits mit vorheizen. Die ersten Zutaten für die Marinade glatt pürieren. Blumenkohl von den großen Blättern befreien. Strunk mit einem scharfen Messer kreuzweise tief einschneiden. Blumenkohl von unten mit 1/4 TL Salz würzen und komplett mit der Marinade einstreichen. Mit Mandelblättchen bestreuen.

Für die Weißweinsauce Schalotten, Pilze und Knoblauchknolle halbieren. Alle Zutaten für die Sauce in die vorgeheizte Auflaufform geben und anschließend den Blumenkohl oben auflegen. Auf mittlerer Schiene 60-80 Minuten rösten (je nach Größe des Blumenkohls). Mit einem Holzspieß testen, ob er gar ist. Mit Petersilie bestreut servieren.

Dazu passt Kartoffelpüree oder Polenta.



Flammkuchen mit Rotkohl und Camembert

Zutaten:

150g Vollkorn-Dinkelmehl
150g Dinkelmehl 630
3EL natives Olivenöl
150 ml Wasser
½ TL Meersalz

1 Zwiebel
1 roter Apfel
400g Rotkohl
2 EL Rotweinessig
etwas Zucker
gem. Nelken
120g Crème-fraîche
200g Camembert
Thymian
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Für den Teig alle Zutaten miteinander vermengen und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 225°C Ober-Unterhitze vorheizen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Jedes Viertel in 4 Spalten schneiden. Kohl putzen, waschen, Strunk entfernen. Kohl in lange, ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

Öl in einem flachen Topf erhitzen, Apfelspalten und Zwiebelringe darin andünsten und auf einen Teller legen. Kohl und Thymianblätter in die Pfanne geben kurz anbraten und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Nelken, Essig und Zucker würzen. Topf vom Herd nehmen. Camembert in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Den Teig halbieren und zwischen zwei Backpapieren dünn ausrollen. Den Teig mit der Crème-fraîche bestreichen, mit den Zwiebeln, dem Rotkohl und den Apfelspalten belegen. Den Camembert darauf verteilen und den Flammkuchen auf der mittleren Schiene für ca. 15 min in den Ofen geben. Aus dem Ofen nehmen und mit Thymian und groben Pfeffer bestreut servieren.

Rührei mit Kräuterseitlingen

Zutaten:

200-250g Kräuterseitlinge
1 Knoblauchzehe
getr. Rosmarin
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
4 Eier
2 EL Milch
1 TL Butter

Zubereitung

Die Pilze putzen, abreiben und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Pilze hineingeben und bei mittlerer Hitze 3-4 Min. braten. Knoblauch und Rosmarin hinzufügen und kurz mitbraten. Salzen und pfeffern. Inzwischen die Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Pilze an den Pfannenrand schieben. Die Butter in der Pfanne zerlassen, die Eiermilch hineingießen und bei milder Hitze in 3-4 Min. stocken lassen, dabei die Eiermasse vom Rand her in die Mitte zusammenschieben. Das Rührei mit den Pilzen anrichten und mit mehr Rosmarin bestreuen.

Dazu passt leckeres Sauerteigbrot.