



## Zwiebelkuchen

### Zutaten:

500g Weizenvollkornmehl

1 P. Backpulver

150g weiche Butter

1 Prise Salz

250 ml Milch

1,5 kg Gemüsezwiebeln

Durchw. Speck vom Hof

2 EL Sonnenblumenöl

1 rote Paprika

4 Eier

2 Becher Saure Sahne

Kräutersalz, Kümmel

200g geriebener Emmentaler

### Zubereitung

Die Zutaten für den Teig gut miteinander verkneten.

Die Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden, Speck fein würfeln und in Öl goldbraun anbraten. Sobald er anfängt braun zu werden die Zwiebel dazu geben und dünsten. Die Paprikaschote putzen, waschen und in Stücke schneiden. Eier mit der sauren Sahne verquirlen und mit den Gewürzen abschmecken.

Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen und mit der Zwiebelfüllung belegen.

Paprika und gerieben Käse darüber streuen und bei 200° C ca. 30-40 Min. backen.

... und dazu leckerer Federweißer (rot oder weiß).

Guten Appetit !!!

## Blumenkohl-Pizzarolle

### Zutaten:

600 g Blumenkohl

200 g Emmentaler

30 g Dinkel-Vollkornmehl (2 EL)

3 Eier

Salz

Muskatnuss

80 g getrocknete Tomaten

1 Knoblauchzehe

30 g Tomatenmark (2 EL)

200 g stückige Tomaten

Pfeffer

4 Stiele Basilikum

150 g geriebener Mozzarella

### Zubereitung

Für den Boden Blumenkohl putzen, waschen, grob schneiden und in einer Küchenmaschine krümelig zerkleinern. Emmentaler reiben.

Blumenkohl in einer Schüssel mit Käse, Mehl und Eiern mischen und mit Salz sowie 1 Prise würzen. Blumenkohl-Mix auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in 20 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, auf Backpapier stützen, das erste Papier abziehen und Blumenkohlboden etwa 5 Minuten abkühlen lassen. Das Blech wieder mit Backpapier belegen.

Für die Füllung getrocknete Tomaten klein schneiden; Knoblauch schälen und hacken. Beides mit Tomatenmark und stückigen Tomaten verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen, trocken schüteln und die Blätter abzupfen.

Boden mit der Tomatenmasse bestreichen, mit Basilikum bestreuen und Mozzarella darüber verteilen. Boden mithilfe des Papiers vorsichtig aufrollen und im Ofen weitere 15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist. Pizzarolle herausnehmen, 5 Minuten ruhen lassen und in Scheiben schneiden.



## Spaghettikürbis

hat Fleisch, welches beim Kochen in spaghettiähnliche Streifen zerfällt. Man kann ihn durchaus mit Tomatensauce essen, ist aber schade um den Geschmack. Auch als Beilage zu Kartoffelgerichten o. ä. Schale allseitig mit Gabel o. a. etwas anpieksen, im Ofen oder im Wasserbad garen, dann quer (!) aufschneiden und das faserige Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Lecker!

## Spaghettikürbis-Auflauf

### Zutaten:

1 Spaghettikürbis  
100g Creme Fraiche  
Muskat, Salz, Pfeffer  
100g Käse gerieben  
Paprikapulver  
Kräuter nach Belieben

### Zubereitung

Den Kürbis mehrmals einstechen - entweder mit einer Gabel oder, wenn diese zu kurz ist, mit einem Spieß oder einer Fleischgabel. In einem ausreichend großen Topf Wasser mit etwas Salz zum Sieden bringen. Der Kürbis muss darin schwimmen können, damit er sich beim Kochen dann drehen kann - ein Gänsebräter tut es sonst auch.

Nach ca. 50 min. Kochzeit (gegebenenfalls Wasser nachgießen oder den Kürbis etwas drehen, wenn er sich nicht von selber bewegt) sollte die Haut des Kürbisses etwas elastischer sein - die Tastprobe ist wegen des kochenden Wassers allerdings etwas schwierig. Aber wenn man ganz leicht mit der Gabel über die Oberfläche fährt, sollten feine Spuren zurückbleiben. Dann das Wasser abgießen und den Kürbis etwas auskühlen lassen.

Dann halbiert man den Kürbis mit einem großen Messer. Direkt in der Mitte des Fruchtfleisches sind die Kerne und das dunkel-orangefarbene Fleisch um die Kerne herum. Die Kerne und das dunklere Fleisch um die Kerne erst entfernen, dann mit einem Esslöffel oder einer Gabel das Kürbisfruchtfleisch entnehmen und in eine separate Schüssel geben (das sieht wie Spaghetti aus). Wichtig ist, dass man schön vorsichtig ist, damit man die Außenwand nicht kaputt macht - die braucht man noch.

Das nudelartige Innere wird dann in der Schüssel mit der Creme Fraiche, 2 EL von dem geriebenen Käse sowie den Gewürzen vermischt. Ruhig kräftig würzen - der Kürbis selbst ist nicht besonders geschmacksintensiv.

Die Masse wieder in die Kürbishälften füllen, mit dem Käse bestreuen und 20 Minuten bei 180 °c backen.