



Brokkoli-Eierfrikassee mit Naturreis

Zutaten:

1 Brokkoli (500g)
500 ml Salzwasser
2 Eier
150 g Naturreis
1 EL Butter
1 EL Vollkornmehl
2 EL Sahne
1 TL Zitronensaft
Meersalz
Pfeffer
1/2 Bund Petersilie(gehackt)

Zubereitung

Brokkoli waschen, putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser bissfest garen. Brokkoli herausheben und warm stellen, die Brühe aufbewahren. Eier hart kochen, pellen und grob hacken. Naturreis in reichlich Salzwasser garkochen. Aus Butter, Mehl und Brokkoli-Brühe eine helle Soße zubereiten. Mit Sahne, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie und die Eierstückchen unter die Soße ziehen und über den Brokkoli gießen. Dazu den Reis servieren.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Sellerie-Strudel

Zutaten:

500 g Knollensellerie
(mit Grün, oder Petersilie)
2 Möhren
1 Porreestange
1 rote Zwiebel
1 Birne
1 Bio-Zitrone
2 El Olivenöl
2 El Rosinen
Meersalz
1 Prise Cayennepfeffer
320 g Blätterteig
60 g Roquefort-Käse
20 g Walnüsse
1 Eigelb

Zubereitung

Sellerie schälen und klein würfeln. 3 Zweige des Selleriegrüns waschen, trocken schütteln und fein hacken. Möhren u. Porree putzen, vom Strunk befreien und ebenfalls klein schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Birne waschen, trocken reiben vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Zitrone waschen, trockenreiben und Schale abreiben. Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin mit 1 TL Zitronenschale anschwitzen. Geschnittenes Gemüse und etwa 10–15 Min. bissfest garen. Zum Schluss Birnenwürfel und Rosinen dazugeben, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und weitere 5 Min. garen. Backblech mit Backpapier auslegen und Blätterteig darauf ausbreiten. Gemüse aus der Pfanne in die Mitte des Blätterteigs geben und etwa 5 cm Teigrand freilassen. Roquefort-Käse mit den Händen auseinanderzupfen und zusammen mit den Walnüssen über dem Gemüse verteilen. Teigländer über die Füllung erst von der Längsseite und dann von den Enden her einschlagen und mit Eigelb bepinseln.

Strudel im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 25–30 Min. goldbraun backen. Abkühlen lassen und warm genießen.



Streuselarte mit Ziegenkäse, Porree und Möhren

Zutaten:

Frischer Quiche-/ Tarteteig

3 Eier

Salz

400 g Porree

2 - 3 Möhren

1 Zwiebel

30 g Cashewkerne

2 El Öl

150 g Ziegenfrischkäse

2 Tl mittelscharfer Senf

Pfeffer

geriebene Muskatnuss

Fett und Mehl für die Form

Mehl für die Arbeitsfläche

Zubereitung

Gefettete Quiche-Form mit 2/3 des Teigs auslegen, Rand dabei andrücken. Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen und die Form ca. 30 Minuten kaltstellen.

Übrigen Tarte-Teig mit den Händen zu Streuseln verarbeiten.

Möhren und Porree putzen, in dünne Scheiben bzw. Ringe schneiden, gründlich waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen, fein schneiden. Cashewkerne grob hacken

und in einer großen Pfanne ohne Fett 3–4 Minuten braun rösten, herausnehmen und auskühlen lassen. Öl in der Pfanne

von den Cashewkernen erhitzen. Zwiebeln und Möhren darin ca. 5 Minuten glasig dünsten, Porree hinzufügen, weitere 5 Min.

garen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen.

3 Eier und Ziegenfrischkäse verrühren. Mit Senf, Salz, Pfeffer

und Muskat würzen. Porree-Möhren-Gemüse in die vorbereitete Tarte-Form geben, mit der Eier-Mischung

übergießen und Streusel darauf verteilen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 40 Minuten goldbraun backen.

Tarte herausnehmen und mit Cashewkernen bestreut servieren.

Orangen-Fenchel-Salat

Zutaten:

4 Orangen

400 g Fenchel

300 g Blattsalat

5 Tl Öl (z. Bsp. Walnussöl)

100 g Käse (z.B. Gouda oder
Emmentaler)

2 rote Zwiebeln

Salz

weißer Pfeffer

20 St. Walnuss-Hälften

Zubereitung

Orangen mitsamt der weißen Haut schälen und dann in dünne Scheiben schneiden. Orangensaft dabei auffangen.

Fenchel und Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden.

Orangensaft mit Salz und Pfeffer würzen und mit Öl verrühren. Käse hobeln oder würfeln. Alles mischen und mit Walnüssen bestreuen.

Dazu schmeckt frisches oder geröstetes Brot.