



## Blumenkohl-Käse Snack

### Zutaten

100 g geriebener Parmesan  
200 g geriebener Emmentaler  
oder Gouda  
600 g Blumenkohl  
1 TL Salz  
2 Eier  
1/2 TL Oregano  
1/2 TL Pfeffer

### Zubereitung

Blumenkohl putzen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren (Kohl sollte bissfest bleiben). Anschließend abgießen, gut abtropfen lassen und in der Küchenmaschine zerkleinern.  
Parmesan, 100 g Emmentaler, Eier, Oregano, Pfeffer gut mit dem Blumenkohl vermischen.  
Blumenkohlmasse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und glattstreichen. Bei mittlerer Hitze (Heißluft 170°C) ca. 25 Min. backen. Dann die restlichen 100 g Emmentaler auf dem gesamten Blech verteilen und etwas pfeffern. Weitere 10 Min. backen. Abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

Quelle: Rezeptwelt.de

## Bunter Blumenkohl- Salat

### Zutaten

1/2 Blumenkohl  
1 Zwiebel  
1 EL Kokosöl  
1 Hand voll Cherry-Tomaten  
1 gelbe o. rote Paprika  
100 g Feta  
1 Avocado  
100 g Kidneybohnen  
1/2 Bund Koriander  
1/2 Zitrone, Saft  
Salz, Pfeffer  
1 Schuss Olivenöl

### Zubereitung

Strunk des Blumenkohls abschneiden. Blumenkohl portionsweise im Mixer klein schreddern.  
Zwiebel fein würfeln. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig braten. Blumenkohl ebenfalls dazugeben und gar braten.  
Tomaten, Paprika waschen und klein schneiden.  
Avocado auslöffeln und klein schneiden (grob zerdrücken, falls sie weich genug ist). Koriander waschen und grob hacken.  
Blumenkohl in eine große Schüssel geben. Paprika, Tomate, Avocado, Koriander, Kidneybohnen und zerbröselten Feta dazugeben.  
Mit Salz, Pfeffer, einem Schuss Olivenöl und dem Zitronensaft abschmecken.

Quelle: lachfoodies.de



## Gefüllte Auberginen

### Zutaten

2 Auberginen mittlere  
2 große Tomaten  
2 Mozzarella Kugeln  
2-3 milde Knoblauchzehen  
2 Zweige Thymian  
2 Zweige Oregano  
2 Zweige wildes Bohnenkraut  
1 El Salz  
5 El Olivenöl  
1 Hand Basilikum

### Zubereitung

Gemüse waschen, Knoblauch schälen. Die Kräuter von den Stängeln streifen, mit dem Knoblauch kleinhacken und das Salz dazu geben.

Den Mozzarella und die Tomaten in dicke Scheiben schneiden. Die Auberginen wie einen Fächer einschneiden, nicht zu dünn und dabei aufpassen, dass man sie nicht durchschneidet. Etwas auseinanderziehen und mit der Kräuter-Mischung leicht die Innenseiten würzen, die Tomaten und Mozzarella Scheiben leicht in die Kräuter-Mischung drücken. In jeden Spalt eine Scheibe Mozzarella und eine Tomaten Scheibe geben. Einige Blätter Basilikum in die Spalten drücken. Den Rest für später verwahren. Die gefüllten Auberginen in eine flache Auflaufform legen und das Olivenöl darüber geben.

Bei ca. 170 Grad Umluft 45 -55 Minuten im Backofen backen, der Käse sollte nicht dunkel werden. Vor dem Servieren das Basilikum darüber geben und wer mag, kann noch etwas Fleur de Sel darüber streuen.

Quelle: [kochenausliebe.com](http://kochenausliebe.com)

## Gemüsepfanne mit Süßkartoffeln und Linsen-Vinaigrette

### Zutaten

800 Süßkartoffeln  
4 Möhren  
2 Pastinaken  
(alternativ Kohlrabi)  
0,5 Stange Lauch  
6 El Olivenöl  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer (aus der Mühle)  
100 g braune Linsen  
1 Orange  
1 rote Zwiebel  
2 TL Agavendicksaft  
50 ml Gemüsebrühe  
2 El Aceto Balsamico

### Zubereitung

Gemüse waschen, putzen bzw. schälen. 3 Möhren sowie Pastinaken und Süßkartoffeln in Spalten schneiden, in eine Schüssel geben, 2 El Olivenöl zufügen und alles gut vermengen, sodass sich das Öl komplett verteilen kann. Das Gemüse dann auf einem mit Backpapier belegten Blech im 200 Grad heißen Ofen auf mittlerer Schiene ca. 25 Min. garen, mit Salz, Pfeffer würzen.

Währenddessen die Linsen in 1/2 l Wasser in ca. 30 Min. bissfest garen. Lauch und übrige Möhre (1) in feine Würfel schneiden und ca. 1 Min. vor Garzeitende zu den Linsen geben, dann alles in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Saft der Orange auspressen. Zwiebel abziehen, fein würfeln, zum Linsengemüse geben und mit Agavendicksaft, Gemüsebrühe, übrigem Olivenöl (4 El) und Aceto Balsamico, Salz und Pfeffer würzen. Wurzelgemüse mit der Linsen Vinaigrette anrichten.

Quelle: [tegut.com](http://tegut.com)