



## Blumenkohl-Steak mit cremiger Pfeffersauce

### Zutaten

1 Blumenkohl  
1 TL Salz  
3 EL Olivenöl  
1 EL Butter (oder veganer Ersatz)  
3 EL schwarzer Pfeffer,  
grob gemahlen

### Sauce

1 Schalotte oder andere Zwiebel  
50ml Cognac (alternativ  
Weinbrand, Sherry, Weißwein oder  
Weißwein oder Traubensaft)  
100 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne  
(oder veganer Ersatz)  
2 TL Sojasauce  
1 TL Senf

### Zubereitung

Backofen auf 200° Ober/Unterhitze vorheizen.

Aus der Mitte des Blumenkohles zwei etwa 3cm dicke Scheiben schneiden. Dabei darauf achten, dass die Schnitte direkt durch den Strunk gehen, damit die Steaks zusammenhalten.

Blumenkohlscheiben gut abtrocknen, großzügig mit Salz einreiben und 3 Min. ziehen lassen.

Öl in eine heiße Pfanne geben und die Steaks 4 Min. bei mittlerer bis hoher Hitze scharf anbraten. Dabei möglichst wenig bewegen.

Steaks wenden, mit Butter bestreichen, je 1 EL Pfeffer darauf verteilen und weitere 3 Min. braten. Steaks aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech geben und für 15 Min. im Ofen rösten, bis das Messer leicht durch das dickste Stück des Strunks geht.

Währenddessen Sauce zubereiten. Zwiebel fein hacken und mit restl. Pfeffer 1 Min. im übrigen Öl anschwitzen. Mit Cognac ablöschen, gut verrühren. Mit Gemüsebrühe und Sahne aufgießen, mit Sojasauce und Senf würzen, aufkochen und bei niedriger Hitze einreduzieren lassen. Etwas Sauce auf Teller verteilen, Steaks anrichten, restliche Sauce drüber geben. Z.B. mit Ofenpommes und Brokkoli servieren.

## Rote-Bete-Aufstrich

### Zutaten

250g Rote Bete, gekocht  
60g Sonnenblumenkerne  
2 EL Meerrettich (aus dem Glas)  
2 EL Apfelessig  
3 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Petersilie gehackt  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Von der Roten Bete die Haut entfernen, fein reiben und in einen Mixer geben. Sonnenblumenkerne, Meerrettich, Apfelessig, Olivenöl und Zitronensaft dazugeben.

2 EL Petersilie hacken, ebenfalls in den Mixer geben und cremig pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Aufstrich in ein verschließbares Glasgefäß füllen und kühlstellen.

Wer es schärfer mag, kann den Anteil des Meerrettichs erhöhen.

Quelle: [zentrum-der-gesundheit.de](http://zentrum-der-gesundheit.de)



## Überbackener Wirsing mit Pilzen

### Zutaten

1 kleiner Wirsing  
5 g Butter  
150g Austernpilze  
3 Stiele Salbei oder getr. Salbei  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
150ml Gemüsebrühe  
60g Käse (z.B. Emmentaler od. Parmesan)  
1 Zitrone  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung

Wirsing putzen, die äußeren Blätter entfernen, waschen und den Wirsing in schmale spalten schneiden. Dabei den Strunk nicht entfernen. Wirsingspalten in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Eine Auflaufform mit Butter auspinseln und Wirsingspalten hineinlegen.

Pilze putzen und klein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Pilze und Knoblauch darin anbraten. Salbei untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Brühe ablöschen. Vom Herd ziehen.

Pilze über dem Wirsing verteilen, Käse darüber reiben und im vorgeheizten Backofen bei 220° Ober/Unterhitze ca. 15 Minuten goldbraun gratinieren. In der Zwischenzeit Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und Schale fein abreiben. Überbackenen Wirsing mit Zitronenabrieb bestreuen.

Quelle: Eatsmarter.de

## Endiviensalat mit Kartoffeln

### Zutaten

1 kg Kartoffeln vorw. festkochend  
1 Kopf Endiviensalat  
1 große Zwiebel  
3 EL Rapsöl  
300ml Gemüsebrühe  
4 EL Balsamico hell  
3 TL Senf mittelscharf  
Pfeffer  
Salz

### Zubereitung

Kartoffeln waschen und mit Schale ca. 20 Min. garkochen. In der Zwischenzeit Endiviensalat putzen, waschen und in ca. 1,5cm breite Streifen schneiden.

Zwiebel abziehen und würfeln. Pellkartoffeln nach der Garzeit abgießen, etwas abkühlen lassen, noch warm pellen und in Scheiben schneiden.

1 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin 2-3 Minuten anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, restliches Rapsöl, Balsamicoessig und Senf einrühren.

Dressing über die Kartoffeln gießen, die Hälfte des Endiviensalats dazugeben und gut vermengen. Etwas 30 Minuten durchziehen lassen.

Restlichen Endiviensalat unterheben und Salat mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken.

Quelle: eatbetter.de