



## Blumenkohl-Pizza

### Zutaten

Teig

1 Blumenkohl

2 Ei

360g Käse

2 Knoblauchzehe

2 TL Italienische Kräuter

½ TL Salz

Belag

1 FL Tomaten Passata

3 Handvoll geriebener. Käse

### Zubereitung

Blumenkohl mit einer Reibe oder in einem Mixer fein zerkleinern. Er sollte Grieß ähneln. Den Blumenkohl-Grieß etwa 8 Minuten in einem Dampfgarer oder in einer Mikrowelle bei 600 Watt vorgaren. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Knoblauch hacken, Käse raspeln. Ei, Käse, Blumenkohl, Knoblauch, Gewürze und Salz mischen. Die Masse auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und etwa 15 Minuten backen, bis der Boden leicht braun ist.

Das Blech aus dem Ofen holen und die passierten Tomaten auf dem Pizzaboden verteilen. Die Pizza nach Belieben belegen, beispielsweise mit Spinat und Putenbrust-Aufschnitt. Käse darüber geben und nochmals 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Quelle: ndr.de

## Kartoffel-Süßkartoffel-Auflauf

### Zutaten

300ml Schlagsahne

2 Knoblauchzehen

500g Kartoffeln

400g Süßkartoffeln

40g weiche, getrocknete Tomaten

2 TL getr. Italienische Kräuter

60g Parmesan

40g Butter weich

6 Scheiben Käse

Salz, Pfeffer, Muskat

### Zubereitung

Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Knoblauch fein hacken und untermischen. Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben hobeln, jeweils in einer Schüssel mit 100ml Sahne mischen, 20 Min. ziehen lassen.

Tomaten fein hacken, Käse fein reiben. Einen Bräter mit der Hälfte der Butter fetten, mit einer Hälfte der Kartoffelscheiben auslegen und 1/3 des Parmesans darauf streuen. Tomaten und die Hälfte der Kräutermischung darauf verteilen. Restliche Kartoffelscheiben darüber schichten und mit der restlichen Kräutermischung bestreuen, mit Käsescheiben belegen. Zum Abschluss Süßkartoffelscheiben darauf schichten, mit restlichem Parmesan bestreuen und den Rest der Butter als Flöckchen darauf verteilen. Restliche Sahnemischung angießen und im vorgeheizten Backofen bei 180° auf der untersten Schiene 1,5 – 2 Stunden garen. Dazu passt ein grüner Salat.

Quelle: essen-und-trinken.de



## Gefüllte Spitzpaprika mit Kartoffeltornado und Kräuterdip

### Zutaten

Kartoffeltornados  
5 große Kartoffeln  
5 EL Olivenöl  
250g Speisequark  
½ Bund Schnittlauch  
4 EL Milch  
Paprikapulver edelsüß  
Salz, Pfeffer

### Gefüllte Paprika

3 Spitzpaprikas  
150g Mozzarella  
200g Feta  
2 Knoblauchzehen  
150g Creme fraiche  
20g Tomatenmark  
Salz, Pfeffer  
Olivenöl

### Spargel

500g grüner Spargel  
Salz  
2 EL Butter  
1 TL Rohrohrzucker

### Zubereitung

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen, abbürsten und trocken tupfen. Mit Schale spiralförmig einschneiden. Paprikapulver, etwas Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen und die Kartoffeln damit bestreichen, nebeneinander in eine Auflaufform legen. Im Ofen etwa 30 Minuten backen. Inzwischen für den Kräuterdip Quark, Schnittlauch und die Milch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Paprika waschen und trocken tupfen. Den Strunk abschneiden, Kerne und Trennwände entfernen. Mozzarella und Feta klein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Mozzarella, Feta und Knoblauch mit Crème fraîche, Tomatenmark, Salz und Pfeffer mischen. Die vorbereiteten Paprikaschoten damit füllen und in eine Auflaufform legen. Mit Olivenöl beträufeln und nach 15 Minuten zu den Kartoffeln in den Ofen stellen, weitere 15 Minuten backen.

Den Spargel waschen und im unteren Drittel schälen. Die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei mittlerer Hitze anbraten. Nach 4 bis 5 Minuten Zucker darüberstreuen und karamellisieren.

Die gefüllten Paprika mit Kartoffeltornado und Spargel auf Tellern anrichten. Kräuterdip dazu servieren.

Quelle: brigitte.de

## Postelein-Salat mit Chicorée

### Zutaten

2-3 Hände voll Postelein mit Stil  
3 Köpfe Chicorée  
1 Filetierte Orangen

### Dressing

8 EL Walnuss-Öl  
2 EL Rotweindressing  
1 TL Dijon Senf  
Meersalz  
Schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

Postelein waschen und trocknen.

Chicoree klein schneiden.

Orangen filetieren.

Die Dressing-Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Dressing mit dem Salat und den Orangenfilets vermischen und servieren.

Dazu passt ein knusprig gebackenes Rezept mit Kräuterbutter.

Quelle: ellerepublic.de