



## Schmelzkohlrabi-Gratin

### Zutaten:

1 Schmelzkohlrabi  
Meersalz  
50 g Butter  
25 g Weizenvollkornmehl  
1/8 l Gemüsebrühe  
125 ml Sahne  
Kräutersalz  
Pfeffer  
1 Ei  
50 g frisch geriebener Gouda  
1 EL Petersilie  
50 g Butter  
etwas Butter für die Form  
2-3 EL Semmelbrösel

### Zubereitung

Backofen vorheizen auf 200 °C. Den Schmelzkohlrabi schälen, erst in Scheiben dann in Streifen schneiden, waschen und in sprudelnd kochendem Salzwasser 5-6 Min. kochen. Abgießen, gut abtropfen lassen und warm stellen. Die Butter in einem Topf zerlassen, das Weizenvollkornmehl einstauben und hell anschwitzen. Die Gemüsebrühe aufgießen, vollkommen glatt rühren. Die Sahne dazu gießen und unter ständigem Rühren 4-5 Min. durchkochen lassen. Vom Herd nehmen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Das Ei unterrühren. Den geriebenen Käse in Portionen untermischen. Die Petersilie zur Sauce geben. Eine Auflaufform mit Butter austreichen. Den Schmelzkohlrabi unter die Käse-Sauce heben und in die Form füllen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Semmelbrösel untermischen und über dem Schmelzkohlrabi verteilen. Im Backofen bei 200 °C in 25 – 30 Min. überbacken. Dazu passen Kartoffeln.

## Blumenkohl-Curry

### Zutaten:

1 Blumenkohl  
2-3 Zwiebeln  
20 g frische Ingwerwurzel  
1 rote Chilischote  
3 EL Rapsöl  
1/2 TL Kreuzkümmel  
1 schwarze Kardamomkapsel  
8 schwarze Pfefferkörner  
Kräutersalz  
2 TL Currypulver „englisch“  
150 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne  
1 EL Petersilie, TK

### Zubereitung

Den Blumenkohl putzen und den Strunk abschneiden. Den Kohl in mittelgroße Röschen teilen, unter fließendem Wasser sorgfältig waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Ingwer schälen, fein hacken. Chilischote von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreien und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Das Öl im Wok erhitzen. Kreuzkümmel, Kardamom und Pfefferkörner darin unter Rühren rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Die Zwiebel- und Ingwerwürfel 3-4 Min. mitbraten. Blumenkohlröschen sowie Chilistreifen zufügen und alles bei mittlerer Hitze weitere 3-4 Minuten braten. Salzen. Mit Currypulver würzen. Die Gemüsebrühe sowie die Sahne angießen, und das Curry bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis der Blumenkohl bissfest ist, ca. 20 Min. Während des Garens mehrmals umrühren und vor dem Servieren abschmecken. Das Blumenkohlcurry auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.  
(Dazu Basmatireis reichen)  
„Curry“ von Witzigmann, GU Verlag



## Rotkohl mit Blauschimmelkäse

### Zutaten:

1 Rotkohl °  
2 Orangen  
1 EL Apfelessig  
Kräutersalz  
Pfeffer  
1 Zwiebel  
1 EL Butter  
1 Lorbeerblatt  
2-3 EL Rohrohrzucker  
3 EL Sahne  
100 g Blauschimmelkäse  
oder anderer Käse

### Zubereitung

Den Rotkohl putzen, vierteln und auf dem Gemüsehobel sehr fein hobeln. 1 Orange auspressen, den Saft mit Apfelessig, Kräutersalz und Pfeffer unter den Rotkohl mischen. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die zweite Orange schälen und die Filets quer halbieren. In einem Topf Butter erhitzen, den Kohl bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten, Zwiebeln, Lorbeerblatt und Zucker hinzufügen und zugedeckt 30-40 Minuten in 400-500 ml Wasser schmoren. Sahne und Orangenfilets unterheben. Den Kohl mit Kräutersalz und Pfeffer nochmals abschmecken. Käse in kleinen Stücken direkt beim Servieren auf dem Rotkohl verteilen.

## Nudeln mit Steinchampignonrahm

### Zutaten:

150 g Steinchampignons  
1 kleine Zwiebel  
1-2 EL Rapsöl  
Kräutersalz  
Pfeffer  
20 g Mehl  
250 ml Gemüsebrühe  
50 ml Sahne  
250 g Bandnudeln  
75 g Crème fraîche  
einige Spritzer Zitronensaft  
1/2 Pk. Petersilie, TK

### Zubereitung

Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Öl erhitzen. Zwiebeln glasig dünsten. Champignons zufügen und ca. 5 Minuten goldbraun braten, würzen. Mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. Brühe und Sahne zufügen. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Nudeln im kochenden Wasser al dente garen, abtropfen lassen. Crème fraîche in die Soße rühren und 2 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nudeln und Petersilie mit der Soße mischen und servieren.

## Zwiebeltarte

### Zutaten:

ca. 500 g Zwiebeln  
2 EL Olivenöl  
Meersalz  
Pfeffer  
Rohrohrzucker  
1 TL getr. Thymian  
1 PK TK-Blätterteig  
100 g schwarze Oliven  
und/oder  
120 g Ziegenkäse

### Zubereitung

Die Gemüsezwiebeln in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin unter Rühren ca. 25 Minuten weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Thymian würzen. Den Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auftauen lassen. Blätterteigplatten übereinander legen und zu einem Rechteck von 30x25 cm ausrollen. Auf ein Backblech legen und die Zwiebeln darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 215 Grad (Umluft 200 Grad) auf der untersten Schiene 25 Minuten backen. Den Teig nach der Hälfte der Backzeit mit Oliven und/oder Ziegenkäse belegen.  
essen & trinken, „Für jeden Tag“, 09/05