



Spitzkohl-Kartoffel-Gratin mit Mandelkruste.

Zutaten:

500 g Kartoffeln (fk)
1 Spitzkohl
Meersalz
1 TL Kümmel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g gemahlene Mandeln
1 EL Petersilie, TK
75 g Crème fraîche
50 g frisch geriebener
Bergkäse, z.B. Greyerzer
schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung

Kartoffeln waschen und in der Schale 20 Minuten vorgaren. Inzwischen Spitzkohl putzen, halbieren und in Streifen schneiden. In einem Topf 200 ml Wasser aufkochen, salzen und den Kohl ca. 5 Min. blanchieren, Kochwasser auffangen. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und mit dem abgetropften Spitzkohl in eine flache feuerfeste Form schichten. Mit Salz und Kümmel bestreuen.

Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und grob hacken. Mit Mandeln, Petersilie, Crème fraîche und dem Kochwasser verrühren. Käse unter die Sauce mischen und diese mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Über die Zutaten in der Form verteilen.

Gratin im heißen Ofen (Umluft 180°) 30 Min. backen, bis er schön gebräunt ist.

Nach Bahlmann: Health Food, Verlag Gräfe und Unzer.

Gurkensalat mit Feta und Dill

Zutaten:

1 P. Feta
1 Gurke
1 kleine rote Zwiebel, in dünne Ringe schneiden
½ Bd. Dill
3 EL Olivenöl
1 1/2 EL Zitronensaft
Kräutersalz
schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Käse in eine große Schüssel bröckeln. Gurken schälen, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Mit Zwiebel in die Schüssel geben. Dill fein schneiden. Mit Öl und Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat gießen. Alles gründlich mischen.



Pastinaken-Plätzli

Dazu schmeckt Salat

Zutaten:

1-2 Pastinaken
ca. 350 g gekochte Kartoffeln
2 Eier
3-4 EL Weizenvollkornmehl
2 TL Salz
1 TL Honig
1/2 TL gemahlener Koriander
3 EL Rapsöl

Zubereitung

Pastinaken putzen und fein reiben. Die Kartoffeln ebenfalls reiben und mit den Pastinaken mischen. Eier, Mehl, Salz, Honig und Koriander zu den Pastinaken geben und alles sehr gut miteinander verrühren. Es soll ein gut formbarer, jedoch nicht zu fester Teig entstehen. Je nachdem, ob der Teig zu weich oder zu fest ist, noch etwas Mehl oder Wasser zufügen. Aus dem Teig mit bemehlten Händen etwa 2 cm dicke Plätzchen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pastinakenplätzli darin bei schwacher Hitze von jeder Seite in etwa 4 Minuten goldbraun braten und sofort servieren.

Nach: Das Große GU Vollwert Kochbuch, GU Verlag

Lauch-Tarte mit Möhren

Zutaten:

200 g Mehl
1 Ei,
1 Prise Meersalz
100 g kalte Butter
für den Belag:
2-3 Stangen Porree
ca. 250 g Möhren
Kräutersalz
Pfeffer,
Cayennepfeffer
200 ml Sahne
3 Eier
Muskatnuss
2 EL Pinienkerne

Zubereitung

Das Mehl auf die Arbeitsfläche geben, eine Mulde formen. Ei und Salz hineingeben. Butter in Flöckchen am Rand verteilen. Mit einem Messer durchhacken, dann rasch verkneten. Zu einer Kugel formen und zugedeckt mindestens 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Inzwischen die Möhren schälen und grob raspeln. Den Porree putzen, waschen und schräg in schmale Ringe schneiden. In kochendem Salzwasser die Möhren 4 Min. und die Lauchringe 1 Min blanchieren, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig auf wenig Mehl rund ausrollen, die Form legen und einen Rand von 3 cm formen. Möhren mit Lauch mischen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und auf dem Teig verteilen. Die Sahne mit den Eiern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und darüber gießen, mit den Pinienkernen bestreuen. Die Tarte im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180 Grad) 30 Min. backen.