



Chinakohlroulade mit Blätterteig

Zutaten:

1/2 Chinakohl
1-2 Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
50 g getr. Tomaten
30 g Butter
1 EL ital. Kräutermischung
Kräutersalz
Pfeffer
1/2 Pk. TK Blätterteig
1 Ei
1 EL Rapsöl

Zubereitung

Die äußeren Blätter vom Kohl entfernen, den Kohl längs vierteln und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen pellen, Zwiebeln fein würfeln. Tomaten fein würfeln. Butter zerlassen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Knoblauch dazu pressen, Kohl und Tomaten dazugeben und unter Wenden dünsten. Die Kräutermischung zum Kohl geben und herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen, dann kalt werden lassen. Den Blätterteig auftauen lassen, wieder aufeinanderlegen und zu einem Rechteck von 20x25 cm ausrollen. Das Ei trennen. Eiweiß leicht verschlagen. Die Füllung auf die Längshälfte des Teiges verteilen, den Rand mit dem Eiweiß bestreichen, Teig darüber klappen, Ränder andrücken. Eigelb mit 1 EL Wasser und dem Öl verrühren. Die Teigrolle damit bestreichen und auf ein kalt abgespültes Backblech legen. Die Rolle im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft bei 200 Grad 30 Min.) auf der 2. Einschubleiste von unten etwa 25 Min. backen.

Broccoli-Reis-Pfanne

Zutaten:

1 Broccoli
125 g Basmati Reis
1 TL Kurkuma
1 TL Curry
2 Bananen
1 EL Rapsöl
1 Zwiebel, feingehackt
2-3 EL Studentenfutter
Meersalz
Cayennepfeffer

Zubereitung

Reis nach Packungsanweisung mit Kurkuma garen. Broccoli putzen und im Röschen teilen. In Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen und abtropfen lassen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Nüsse grob hacken und mit der Banane in die Pfanne geben, kurz mitbraten. Reis und Broccoli dazugeben und alles gut vermischen. Mit Salz, Curry und Cayennepfeffer abschmecken.



Spitzkohl-Möhren-Gemüse

Zutaten:

1 Spitzkohl
ca. 300 g Möhren
Meersalz
50 g Butter
Pfeffer
Rohrohrzucker
1 TL fein abger.
Zitronenschale

Zubereitung

Spitzkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen. Spitzkohlblätter in grobe Streifen schneiden. Möhren putzen und schälen. Möhren längs und dann quer halbieren. Nacheinander in kochendem Salzwasser Möhren 5 Min. und Spitzkohl 2-3 Min. garen. Abschrecken und gut abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren Butter mit 5 EL Garfond erhitzen und das Gemüse darin erwärmen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Zitronenschale würzen.

Rhabarberkuchen mit Quarkguss

Zutaten:

Teig:

200g Mehl
1TL Backpulver
100g Butter
75g Zucker
1 EI

Belag:

500g Rhabarber o.mehr
3 Eigelb
50g Zucker
200g Sahne
40g Speisestärke
3 Eiweiß
150g Zucker

Zubereitung

Aus Mehl, Backpulver, Butter, Zucker und Ei einen Knetteig bereiten und 30 Minuten kühl stellen.
Rhabarber putzen und in kleine Stücke schneiden.
Teig auf dem Boden einer gefetteten Springform ausrollen und einen etwa 4 cm hohen Rand andrücken, Teigboden mehrmals einstechen und den Rhabarber darauf verteilen.
Für den Guss das Eigelb mit Zucker, Sahne und Speisestärke verrühren über den Rhabarber geben und die Form in die Mitte des kalten Backofen setzen. Bei 175° 45 Minuten backen.
Für die Baiserhaube: Eiweiß steif schlagen, Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen. Die Masse auf dem Kuchen verteilen und nach Belieben noch mit Kokosflakes oder Mandelblättchen bestreuen. Weitere 15-25 Minuten backen lassen. Kuchen in der Form auskühlen lassen.