



Kohlrabi-Risotto-Gratin

Zutaten:

2-3 Kohlrabi
50 g Butter
Rohrohrzucker
300 g Erbsen, TK
1 Zwiebel
250 g Risottoreis
400 ml Gemüsebrühe
Kräutersalz
Pfeffer
½ Bd. Basilikum
20 g Semmelbrösel
20 g Pecorino o. Parmesan

Zubereitung

Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden.
20 g Butter erhitzen, das Gemüse, 1 Prise Zucker und 2 EL Wasser dazugeben und zugedeckt 3-5 Min. garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist, dann die Erbsen unterheben. Für den Risotto die Zwiebel schälen und fein würfeln. 20 g Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Risottoreis darin glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, offen bei milder Hitze 25-30 Min. garen. Dabei mehrmals umrühren. Herzhaft mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Risotto und Gemüse mischen. Den Gemüserisotto in feuerfeste Portionsschalen oder in eine flache Auflaufform füllen. Semmelbrösel und Pecorino mischen und auf den Risotto streuen. Zuletzt mit kleinen Butterflöckchen belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad 10-13 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Tomaten mit Schafskäsefüllung

Zutaten:

1 Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel
250 g Schafkäse
3 EL Crème fraîche
1-2 EL Semmelbrösel
etwas Pfeffer
8 Tomaten

Zubereitung

Oregano oder Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken. Den Knoblauch schälen und wie die geputzte Frühlingszwiebel fein hacken. Schafkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Kräutern, Knoblauch, Frühlingszwiebel, Crème fraîche, Semmelbröseln und Pfeffer vermischen. Die Tomaten waschen und trocknen. Deckel abschneiden und beiseite legen. Die Tomaten mit einem Teelöffel aushöhlen und die Käsemasse einfüllen. Die Deckel wieder aufsetzen. Etwas Olivenöl in eine feuerfeste Form geben, das Tomatenfleisch einfüllen und die Tomaten hineinsetzen. Im Backofen bei 250°C ca. 10 Min. backen oder ca. 5 Minuten unter den Grill schieben. Wenn die Tomaten unter dem Backofengrill gart, kann der Deckel weggelassen werden, dann wird die Käsemasse schön braun.



Tomaten-Rührei mit Pilzen

Zutaten:

1-2 Tomaten
6 Eier
6 Msp. Weizenvollkornmehl
12 EL Milch
Kräutersalz
Pfeffer
1 Schale Steinchampignons
30 g Butter

Zubereitung

Tomaten blanchieren, häuten, halbieren, entkernen und fein würfeln. Eier, Weizenvollkornmehl und Milch miteinander verquirlen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Die Pilze in sehr dünne Scheiben schneiden, der Stiel wird vollständig mit verarbeitet. In heißer Butter werden die Pilze einige Minuten gebraten, bis die Ränder anfangen, knusprig zu werden. Tomaten und die verquirlten Eier dazugeben und unter Rühren stocken lassen. Nach Geschmack noch etwas Kräutersalz und Pfeffer zugeben.

Möhren-Kokos-Suppe

Zutaten:

400 g Möhren
20 g Ingwer
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
250 ml Gemüsebrühe
250 ml Möhrensaft
200 ml Kokosmilch
Kräutersalz
Pfeffer
2 EL Kokoschips

Zubereitung

Möhren schälen und grob würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Zwiebel fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Möhren, Ingwer und Zwiebel darin 2 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Gemüsebrühe und Möhrensaft zugießen und zugedeckt 15 Min. kochen. Alles fein pürieren. Kokosmilch zugeben, erneut aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Kokoschips bestreuen.

Fenchel-Möhren-Gratin

Zutaten:

1-2 Fenchelknollen
4-5 Möhren
200 ml Gemüsebrühe
Für den Guss:
2 Eier
150 ml Milch
4 EL Kräuterfrischkäse
4 EL saure Sahne
2 TL getr. Dill
Pfeffer
Kräutersalz
Butter für die Form
ca 100 g Gouda nach Belieben

Zubereitung

Die Fenchelknollen putzen, vierteln und längs in dünne Streifen schneiden. Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. In der Gemüsebrühe beides bissfest garen. Für den Guss Ei, Milch, Kräuter-Frischkäse und saure Sahne verrühren. Mit Dill, Pfeffer und Kräutersalz würzen. Die Fenchelstreifen und Möhrenscheiben in eine mit Butter eingefettete Auflaufform verteilen. Den Guss darüber gießen. Nach Belieben mit etwas geriebenem Gouda bestreuen. Den Fenchel-Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 30 Min. backen.

Nach: C. Buhmann, Aufläufe und Gratins, Midena-Verlag