



Würziger Blumenkohlsalat

Zutaten:

1 mittlerer Blumenkohl
oder 2 kleine Blumenkohl
Für die Paste
1 EL Tahin
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 TL Kurkuma
1 TL Paprika
1 cm Ingwer
1 Zehe Knoblauch
1/2 TL gemahlen Chili
die weiteren Zutaten
1 Glas Kichererbsen
1 Zitrone
1-2 Frühlingslauch
Frische Kräuter wie
Petersilie
etwas Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Blumenkohl in kleine Stücke schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Aus Tahin, Olivenöl und den Gewürzen eine Paste zubereiten. Alles zusammen mit dem Knoblauch, Ingwer und Chili zu dem Blumenkohl geben und gut verarbeiten. Für 20 Minuten bei 200°C in den Backofen geben. Anschließend etwas abkühlen lassen.

Nun die Kichererbsen, die frischen Kräuter, und den Zitronensaft dazugeben. Mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Gut umrührend und servieren.

Fenchelsalat mit Linsen

Zutaten:

2 Fenchelknollen
200 g rote Linsen
(getrocknet)
1 Frühlingszwiebel o.
kl. Zwiebel
3 EL Balsamico bianco
5 EL Olivenöl
1 TL Fenchelsamen
(gemahlen)
1/2 TL Kumin
2 TL Zitronensaft
Meersalz & Pfeffer
Frische Petersilie

Zubereitung

Die Linsen in der 2 1/2-fachen Menge Gemüsebrühe aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen. Nach 5 Minuten Kumin und Fenchelsamen hinzu geben. Fenchelknollen säubern, Fenchelgrün beiseitelegen und Fenchel mit einem Hobel oder in der Küchenmaschine in feine Streifen schneiden. Zwiebel in feine Scheiben schneiden und Petersilie waschen und klein schneiden. Fenchelscheiben, Petersilie und Zwiebel in einer großen Schüssel vermengen und mit Olivenöl, 2 EL Essig, 1 TL Zitronensaft, Salz & Pfeffer abschmecken.

Nach Ende der Garzeit die Linsen mit 1 EL Essig, 1 TL Zitronensaft würzen. Salat auf einem Teller anrichten, die noch warmen Linsen darauf geben und mit vorher fein gehacktem Fenchelkraut garnieren

Schneller Sommerkuchen

Zutaten:

500g Pflaumen
500g Aprikosen
125g Butter
175g Zucker
1TL Vanillezucker
2Eier

Zubereitung

Backofen auf 175 Grad vorheizen. Eine Springform fetten. Pflaumen und Aprikosen waschen, entsteinen und vierteln oder achteln. Schmand mit dem Puddingpulver verrühren. Butter, Zucker, Vanillezucker und eine Prise Salz schaumig schlagen. Die Eier einzeln unterrühren. Schmand zugeben. Zum Schluss das Mehl ganz kurz unterrühren (nicht zu lang, damit der Teig nicht „zäh“ wird). Teig in der Springform verteilen und gleichmäßig mit den Früchten belegen. Die Stückchen dabei etwas in den Teig drücken. Auf mittlerer Schiene ca. 45 Minuten backen. Den fertigen Kuchen mit Puderzucker bestreuen.
Man kann den Teig auch nur mit Aprikosen, Nektarinen oder Pflaumen belegen.

Champignon-Kartoffel-Spieße vom Grill

Zutaten:

450 g Kartoffeln
250 g Steinchampignons
1/2 Bund Petersilie
1-2 Knoblauchzehen
Saft einer Zitrone
10 EL Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln waschen und in der Schale ca. 15 Min. garen. Champignons putzen und säubern. Petersilie waschen, trocknen und hacken. Knoblauch ebenfalls fein hacken. Zitronensaft mit Olivenöl, Petersilie und Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln (große Kartoffeln halbieren) noch heiß in die Marinade geben. Champignons dazu und beides mind. 1 Std. durchziehen lassen. Dabei ab und zu wenden. Dann Kartoffeln und Champignons abwechselnd auf Spieße stecken und auf dem Grill unter Wenden in 4-5 Min. knusprig goldbraun grillen.

Wirsing-Roulade mit Schafskäse

Zutaten:

100 g Hirse
ca. 200 ml Gemüsebrühe
1 EL Butter
1 Wirsing
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
1-2 EL Olivenöl
½ TL Thymian
ca. 150 g Schafskäse
2 EL Schnittlauch, TK
Meersalz, Pfeffer
Butterflöckchen

Zubereitung

Die Hirse mit Gemüsebrühe und 1 EL Butter 5 Min. kochen, dann ausquellen lassen. Den Wirsing von den äußeren Blättern befreien und waschen. Einzelne Blätter abschneiden und kurz blanchieren. Für die Füllung Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, hacken und in dem Olivenöl andünsten. Thymian dazugeben, kurz mitdünsten und dann die Hirse, den Schafskäse und den Schnittlauch untermischen. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die abgetropften Kohlblätter mit ca. 2 EL Schafskäse-Hirse-Mischung füllen, dann einrollen und in eine gefettete Auflaufform geben. Butterflöckchen darüber geben und im Backofen bei 170°C 20-30 Min. backen.
Wer mag, kann Tomatensauce dazu reichen!