



Kohlrabipfannekuchen mit Kresse-Dipp

Zutaten:

400 g Mehl
750 ml Milch
4 Eier
Meersalz
Pfeffer
2-3 Kohlrabi
abgeriebene Schale von
1/2 Zitrone
250 g saure Sahne
250 g Joghurt
2 TL scharfer Senf
1-2 Knoblauchzehen, fein
gehackt
1/2 Beet Kresse
Kräutersalz
2 EL Rapsöl zum Braten

Zubereitung

Mehl und Milch verrühren und 30 Min. quellen lassen. Eier zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren und abgießen.

Für den Dipp Zitronenschale mit der sauren Sahne und dem Joghurt mischen. Den Senf, den Knoblauch und die Kresse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig noch einmal durchrühren, die gut abgetropften Kohlrabistifte untermischen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Etwa 1 Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben und verteilen. Bei mittlerer Hitze etwa 2 Min. backen, dann wenden und noch einmal so lange backen. Aus dem übrigen Teig weitere Pfannkuchen backen. Die Kohlrabipfannkuchen mit dem Kräuterdipp servieren.

Kürbis-Frittata

Zutaten:

1 Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
3-4 Eier
40 ml Sahne
30 g geriebener Parmesan
1 EL Kräuter der Provence
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Den Kürbis vom Kerngehäuse befreien und mit der Rohkostreibe raspeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kürbisraspel und Zwiebelwürfel zugedeckt ca. 5 Min. weich dünsten. Eier, Sahne, geriebener Parmesankäse, den gehackten Knoblauch und die Kräuter der Provence verrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Den Eierguss über den Kürbis verteilen und stocken lassen.

Schmeckt auch kalt!

Nach: V. Walter u. E. Bänziger, Das neue Kürbiskochbuch, Midena Verlag



Röstkartoffel mit Radieschen-Dipp

Zutaten:

Ca. 700 g Kartoffeln, festk.
1 Bund Radieschen
2 EL Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer
1 EL Balsamico Bianco

für den Dipp:

200 g Joghurt
50 ml Sahne
1 EL Zitronensaft
1/2 TL Senf
1 EL Schnittlauch TK
Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln in der Schale kochen, pellen und auskühlen lassen (kann man gut am Vortag erledigen).

Radieschen waschen. Aus Joghurt, Sahne, Zitronensaft und Senf einen Dipp rühren. 3-4 Radieschen fein hacken und mit dem Schnittlauch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin rundum knusprig goldbraun braten (große Kartoffeln längs halbieren). Salzen und pfeffern. 3-4 Radieschen in Scheiben schneiden, zu den Kartoffeln geben und kurz mitbraten. Mit Balsamico ablöschen und mit dem Dipp servieren.

Chinakohl mit Parmesankruste

Zutaten:

1 Chinakohl
2 Tomaten
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Butter
Kräutersalz
Pfeffer
4 EL Parmesan gerieben

Zubereitung

Den Chinakohl waschen und in 1cm breite Streifen schneiden. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Butter erhitzen, die Zwiebel und Knoblauch darin glasig braten. Das Gemüse dazugeben und leicht anbraten, dann zugedeckt ca. 5 Min. dünsten. Das Gemüse mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform geben. Die Tomatenscheiben darüberlegen, mit Kräutersalz würzen und alles mit dem Parmesan bestreuen. Das Gericht im heißen Ofen (Grill) ca. 10 Min. überbacken