

Blumenkohlsuppe mit Petersilienöl

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, ebenso die Zwiebel. Blumenkohl in kleine Röschen schneiden.

Zwiebel in 1 EL Öl anschwitzen. Blumenkohl und Kartoffeln dazugeben. Mit Gemüsebrühe angießen und auf mittlerer Hitze gar kochen. Ein paar Blumenkohlröschen rausnehmen und zur Seite legen. Brühe abgießen und dabei auffangen. Den Rest mit dem Pürierstab pürieren.

Falls die Suppe etwas zu dick erscheint, kann man von der Kochflüssigkeit noch etwas zugeben. Sahne hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pinien- oder Sonnenblumenkerne rösten.

Petersilienblätter von den Stielen zupfen und mit Zitrone und dem restlichen Rapsöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe in die Teller füllen, Blumenkohlröschen hinzugeben, mit Petersilienöl beträufeln und mit den Kernen bestreuen.

(Rezept für 4 Personen)

600 g	Blumenkohl
350 g	Kartoffeln
1 kl.	Zwiebel
9 EL	Rapsöl
1,3 L	Gemüsebrühe
1 Bund	Petersilie, glatte
1 TL	Zitronensaft
100 ml	Sahne
2 EL	Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne
	Salz und Pfeffer

Einfacher Möhren-Apfel-Salat

Möhren putzen, schälen und waschen. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Beides auf einer Reibe grob raspeln.

Zitronensaft mit Salz und Zucker verrühren. Öl hinzugeben und unterrühren. Möhren und Äpfel mit der Sauce in einer Schüssel vermengen.

Den Salat mit Salz und Zucker nach Belieben abschmecken und durchziehen lassen.

(Rezept für 2 Personen)

500 g	Möhren
250 g	Äpfel
2 EL	Zitronensaft
1 Prise	Zucker
	Salz
1 EL	Öl

Nudeln in einer Tomaten - Auberginen – Soße

Zwiebeln und Chilischote fein hacken. Die Möhren in kleine Stücke, die Aubergine und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen.

Die Möhrenstücke schon vorher in einer separaten Pfanne in etwas Öl anbraten.

Die Zwiebeln in etwas Öl leicht angebraten (ca. 5 Minuten). Dann wird die Knoblauchzehe (gepresst oder fein gehackt) mit der Chilischote in Pfanne gegeben und wiederum rund 5 Minuten leicht angebraten.

Die in kleine Würfel geschnittene Aubergine noch dazugegeben. Nach ca. 10 Minuten alles mit den passierten Tomaten aufgegossen, die Tomaten und die kleinen Möhrenstücke dazugeben.

Die ganze Soße dann kurz etwas aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und der Brühe würzen. Zu guter Letzt noch einen guten Esslöffel Zucker an die Soße geben und nochmal kurz köcheln lassen.

(Rezept für 3 Personen)

1 Zehe	Knoblauch
2	Zwiebeln
1	Chilischote
1	Aubergine
5	Tomaten
500 g	passierte Tomaten
500 g	Penne
	Salzwasser
2	Möhren
1 EL	Zucker
2 TL	Brühe, instant
etwas	Oliveneöl
	Salz und Pfeffer
evtl.	Parmesan

Blumenkohl - im Bierteig ausgebacken

Die Blumenkohlröschen in einen Topf mit kochender Brühe geben und ca. 10 Minuten garen lassen. Die Röschen sollten noch etwas Biss haben, damit sie beim Frittieren nicht zerfallen. Danach in einem Sieb gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Für den Bierteig die Eiweiße steif schlagen, dann in den Kühlschrank stellen.

Mehl, Bier, Öl, Salz, Muskatnuss und Eigelb schnell miteinander zu einem geschmeidigen Teig verrühren, nicht zu lange rühren, sonst wird der Teig später zäh. Den Teig etwas rasten lassen, dann zügig, aber vorsichtig! den Eischnee unterheben.

Die Blumenkohlröschen durch den Teig ziehen und im heißen Öl schwimmend ausbacken, bis sie schön goldgelb sind.

Remouladensauce und Butterkartoffeln oder Salzkartoffeln dazu reichen.

(Rezept für 4 Personen)

1 Kopf	Blumenkohl
	Gemüsebrühe
140 g	Mehl
125 ml	Bier, hell
2 EL	Öl
1 Prise	Salz
etwas	Muskat, gerieben
2	Eier, getrennt
	Öl zum Frittieren

18 Jahre

Biokiste
Hof Kotthausen

BIOKISTE

HOF KOTTHAUSEN

<p>Bulgur - Gemüse - Feta - Auflauf mit Pinienkernen</p> <p>Gemüsebrühe erhitzen, mit Gewürzen vermischen und über den Bulgur gießen. 1/2 Stunde durchziehen lassen.</p> <p>Inzwischen das Gemüse putzen und schneiden. Sorte für Sorte in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl anbraten. Bulgur mit dem Gemüse mischen.</p> <p>Die getrockneten Tomaten und die Minze in feine Streifen schneiden</p> <p>Pinienkerne rösten, mit gewürfelten Feta, getrockneten Tomaten und Minze mischen.</p> <p>Eine Lage Bulgur-Mischung in eine mit Öl ausgestrichene Auflaufform geben. Als nächste Lage Feta-Mischung einfüllen, dann wieder Bulgur-Mischung, usw. Mit Bulgur-Mischung abschließen.</p> <p>Im Backrohr zugedeckt bei 200°C ca. 30 min. backen.</p> <p>Mit frischer Minze garniert servieren.</p>	<p><i>(Rezept für 2 Personen)</i></p> <p>300 g Bulgur, grob 300 ml Gemüsebrühe ½ TL Kurkuma ½ TL Currypulver ½ TL Kardamom ½ TL Schwarzkümmel, 1 TL Harissa ½ TL Salz 800 g Gemüse, gemischt, Zucchini, Karotten, Auberginen 200 g Feta-Käse 4 EL getr. Tomate in Öl 4 EL Pinienkerne 4 EL Minze 2 EL Olivenöl</p>
<p>Blumenkohl-Aufstrich mit Curry und Limette</p> <p>Den Blumenkohl in Röschen schneiden und gar kochen. Das Ei hart kochen.</p> <p>Alle Zutaten in einem hohen Behältnis mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse pürieren. Je nach Geschmack mit Pfeffer und Salz würzen. Erkalten lassen.</p>	<p><i>(Brotaufstrich)</i></p> <p>300 g Blumenkohl 1 Ei, Größe M Saft ½ Limette 2 EL, Currypulver 1 Zehe Knoblauch 1 Prise Muskatnuss 100 g Frischkäse, neutral n. B. Salz und Pfeffer</p>
<p>Pflaumenmuffins</p> <p>Butter, Zucker, Vanillinzucker und Salz schaumig schlagen. Die Eier einzeln unterrühren. Mehl, Backpulver und Zimt mischen und mit der Milch unter den Teig rühren. Die Pflaumen entsteinen und in Würfel schneiden. Die Fruchtwürfel vorsichtig unter den Teig rühren.</p> <p>Jeweils 2 Papierbackförmchen ineinander setzen und in ein 12er Muffinblech geben. Den Teig hineinfüllen.</p> <p>Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Ober-/Unterhitze oder 150 °C Umluft ca. 20 Min. backen.</p>	<p><i>Dessert</i> <i>(Rezept für 12 Muffins)</i></p> <p>125 g Butter 75 g Zucker 1 Pck. Vanillinzucker 1 Prise Salz 3 m.-gr. Eier 250 g Mehl 1 TL Backpulver 1 TL Zimtpulver 75 ml Milch 300 g Pflaumen</p>

Guten Appetit
wünscht Ihnen
das Team von der Biokiste