

PDF erstellt mit WordTo PDF

Inhaltsverzeichnis

Seite

<i>2</i>	<i>Blumenkohl-Gemüse-Pfanne</i>	<i>Chicoree im Römertopf</i>
<i>3</i>	<i>Gebackener Sellerie</i>	<i>Gemüseauflauf</i>
<i>4</i>	<i>Kartoffel Gratin mit Brokkoli</i>	<i>Kartoffel-Blumenkohl-Tomaten Auflauf</i>
<i>5</i>	<i>Kartoffelauflauf</i>	<i>Lauch im Käsemantel</i>
<i>6</i>	<i>Möhren-Wirsing-Topf</i>	<i>Möhren-Lauch-Pfanne</i>
<i>7</i>	<i>Rahmpaprika</i>	<i>Reis-Gemüse-Braten</i>
<i>8</i>	<i>Rosenkohlgemüse im Römertopf</i>	<i>Spargel-Kartoffen-Gratin</i>
<i>9</i>	<i>Überbackener Rosenkohl</i>	<i>Wirsing im Römertopf</i>
<i>10</i>	<i>Wirsingkohl gedünstet</i>	<i>Würziger Gemüsetopf</i>
<i>11</i>	<i>Rosenkohl in Currysauce</i>	<i>Scharfe Rosenkohlpfanne (2 Personen)</i>

Blumenkohl-Gemüse-Pfanne

kleiner Blumenkohl Salz, 2 EL Dosenmilch

1 Paket tiefgekühlte Erbsen und Mohren (400 g)

2 EL gehackte Petersilie

150g Gouda in Streifen

2 EL Butter, Pfeffer

Blumenkohlröschen in Salzwasser mit

Dosenmilch 15 Minuten garen,

in den letzten 8 Minuten Erbsen und Mohren zugeben. Gemüse abtropfen lassen in eine Auflaufform füllen, mit Petersilie bestreuen und mit Käsestreifen belegen. Butter schmelzen und über das Gemüse verteilen.

15 - 20 Minuten bei 220 Grad überbacken.



Chicoree im Römertopf

4 Chicoree

1 Tasse Sahne

1/2 TL Hefewürze

mind. 1 EL Curry

1 Tasse geriebenen Käse

Vorbereiteten Chicoree (mit einem spitzen Messer den bitteren Kern herausschneiden) in den Römertopf legen.

1 Tasse Sahne mit 1 Tasse geriebenen Käse vermischen, drüberschütten.

Gemüse in ca. 30 Minuten bei 220 Grad dünsten.

Gebackener Sellerie

1 mittelgroße Sellerie

4 Scheiben gekochten Schinken

2 EL Tomatenmark

3 EL geriebenen Parmesankäse (oder einen anderen Käse, darf auch etwas mehr sein)

174l Sahne

1 TL Frugola Hefewürze

Sellerie schälen, vierteln und mit einer Scheibe gekochten Schinken abdecken. Die Sellerie in den Römertopf legen. Sahne mit Gewürzen und Käse verrühren und über den Sellerie gießen. Garzeit: 220 Grad, ca. 60 - 70 Minuten

Gemüseauflauf

500 g Kartoffeln

500 g Tomaten

500g Brokkoli

4 Eier

1 1/2 Becher Sahne

Petersilie, Schnittlauch

1 - 2 TL Hefewürze, Pfeffer, Muskatnuss

Kartoffeln schälen, -würfeln, Tomaten würfeln, Brokkoli in Röschen teilen. Kartoffeln und anschließend Brokkoli in kochendem Salzwasser einige Minuten blanchieren und abtropfen lassen. Eine feuerfeste Form ausfetten und Kartoffeln, Tomaten und Brokkoli einschichten. Eier und Sahne verquirlen, Kräuter fein hacken und zufügen. Eiersoße würzen und über das Gemüse geben. Im vorgeheiztem Backofen ca. 50 Minuten bei 200 Grad backen.

Kartoffel Gratin mit Brokkoli

600 g Pellkartoffeln
 300 g Brokkoli
 1 Zwiebel
 1 Ecke Schmelzkäse (62,5 g)
 200 g Schlagsahne
 Pfeffer, Muskatnuss
 1/2 TL Hefewürze
 3-4 Stiele Thymian

Kartoffeln in Scheiben schneiden, Brokkoli in Röschen teilen und ca. 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Zwiebeln würfeln, Thymianblättchen abzupfen, Schmelzkäse würfeln, mit der Sahne verrühren und mit Gewürzen abschmecken. Auflaufformfetten, Kartoffelscheiben schuppenförmig schichten und mit Zwiebeln bestreuen. Brokkolitupfen aufsetzen und Sahne-Käse-Soße über die Kartoffeln gießen. Thymianblättchen darüber streuen und im vorgeheiztem Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten überbacken.

Kartoffel-Blumenkohl-Tomaten-Auflauf

1 kg Kartoffeln
 1 Blumenkohl
 Kräutersalz, Pfeffer, Curry nach Geschmack (mind. 2 EL)
 2 durchgepresste Knoblauchzehen
 frisch geriebene Muskatnuss
 4 Tomaten
 frisches Basilikum
 1/8 l Sahne
 100 g geriebenen Käse

Kartoffeln kochen, pellen und in dicke Scheiben schneiden. Den Blumenkohl im Ganzen in Salzwasser halbweich kochen. In eine gebutterte Auflaufform zuerst eine Lage Kartoffelscheiben hineingeben, diese mit Salz, Pfeffer, Curry und Knoblauch bestreuen, dann den Blumenkohl in die Mitte setzen und die restlichen Kartoffelscheiben schuppenartig drumherum legen, ebenfalls würzen. Blumenkohl mit Muskat bestreuen. Die Tomaten vierteln und mit der Rundung nach oben um den Blumenkohl arrangieren, mit Salz und gehacktem Basilikum bestreuen. Über alle Zutaten Sahne träufeln und mit dem Käse bestreuen. Bei 200 Grad 20 - 30 Minuten überbacken

Kartoffelauflauf

8-10 Kartoffeln

1 EL Rosmarin-Nadeln

150 g geriebenen Käse

2 EL Sonnenblumenkerne

100 ml Sahne

1 TL Hefewürze (Frugola) Meersalz, Muskat, Rosmarin,
Pfeffer

Kartoffeln in sehr feine Scheiben schneiden und in kochendem Wasser ein bis zwei Minuten blanchieren. Mit den Rosmarin-Nadeln, den geriebenen Käse und den Sonnenblumenkernen vermischen und in eine flache, ausgefettete Form geben. Die Sahne mit Muskat, Salz, Rosmarin, Hefewürze und Pfeffer abschmecken und darüberträufeln. Im vorgeheiztem Backofen bei 200 Grad circa 45 Minuten backen, die letzten 10 Minuten abdecken.

Lauch im Käsemantel

500 g Lauch

1 l Gemüsebrühe

Käsescheiben von einem weichen, würzigen Käse

Senf

geriebene Muskatnuss

2 EL Sahne

100 g geriebenen Käse (Bergkäse)

Lauch in 10 cm lange Stücke schneiden. In die kochende Gemüsebrühe geben und kurz ziehen lassen. Abtropfen lassen. Käsescheiben mit Senf bestreichen und je ein Stück Lauch damit umwickeln. Lauchstücke in eine bebutterte Form legen, mit Muskat bestreuen, Sahne drübergießen, Käse drüberstreuen. Im Ofen bei 200 Grad etwa 15 Minuten überbacken.

Möhren- Wirsing-Topf

große Zwiebeln
4 00g Kartoffeln
4 Möhren

1 Wirsingkohl
2 TL Kümmel
1/4l Gemüsebrühe gehackte Petersilie

Gemüse in Scheiben, Wirsing in Streifen schneiden. In einen Topf abwechselnd Zwiebeln, Möhren, Wirsing und Kartoffeln geben und jede Lage würzen. Mit Gemüsebrühe auffüllen, den Deckel schließen und in etwa 25 Min. gar dünsten. Dabei nicht umrühren. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Möhren-Lauch-Pfanne

500 g Kartoffeln
500 g Möhren
500 g Lauch
l Becher saure Sahne
1/8 l Milch
100g geriebenen Käse
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
l Bund Petersilie

Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Möhren in Scheiben, den Lauch in dünne Ringe schneiden. Möhren und Lauch in wenig Salzwasser 10 Minuten garen. Gemüse und Kartoffeln abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten. Sahne, Milch, Käse und Gewürze verrühren und über das Gemüse geben. Im vorgeheiztem Backofen bei 220 Grad etwa 15 Minuten überbacken.

Rahmpaprika

Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 100 g Lauch
 300 g Tomaten
 3 EL Öl
 1 TL Hefewürze
 100 g Creme fraich
 Pfeffer, Paprika
 Kräutermischung tiefgekühlt
 500 g gemischte Paprikaschoten

Zwiebeln und Knoblauch klein hacken, Lauch in Ringe schneiden Tomaten würfeln und Paprika in Streifen schneiden, Gemüse 5 Minuten schmoren, zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Min. garen, würzen, Kräuter und Creme fraich unterziehen.

Reis- Gemüse-Braten

1 Tasse Naturreis (in Gemüsebrühe garen)
 1 Möhre
 1/2 Bund Lauchzwiebeln 125 g mittelalter Gouda
 2 Eier
 100 g Magerquark 50 g gehackte Nüsse
 3 Eßl. Vollkorn Paniermehl
 Pfeffer, Muskatnuss
 Je 1 Bund Petersilie und Schnittlauch

*Reis kochen, Mohren grob raspeln, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Gouda reiben. Abgekühlten Reis mit dem Gemüse, 75 g Käse, Eiern, Quark, Nüssen und Paniermehl verkneten. Masse würzen und einen länglichen Braten formen. Braten in eine gefettete Auflaufformfüllen oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheiztem Ofen bei 200 Grad ca. 45 Minuten backen. Kräuter hacken, mit dem restlichen Käse mischen und 15 Minuten vordem Ende der Garzeit über den Braten streuen.
 Den Braten mit Currysoße servieren.*

Rosenkohlgemüse im Römertopf

600 g Rosenkohl
 3 - 4 Tomaten
 3 Zwiebeln
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss
 1 EL Butter
 1 Tasse Brühe
 2 EL saure Sahne oder Sahne, 1 EL Vollkornmehl

Rosenkohl putzen, Tomaten häuten und vierteln, Zwiebel in Ringe schneiden. Gemüse vermischen und in den gewässerten Römertopf geben. Verschwenderisch mit Muskatnuss bestreuen, mit der Brühe begießen und mit Butterflöckchen besetzen. Gemüse ca. 50 Minuten bei 200 Grad garen. Das noch kochendheiße Gericht mit dem in der Sahne angerührten Mehl binden.

Spargel-Kartoffel-Gratin

600 g Spargel
 400 g Kartoffeln
 Fett für die Form
 2 Becher Sahne (je 200 g)
 1 Becher Creme fraiche
 2 Eier
 2 Eigelb
 Salz, Pfeffer, Hefewürze
 1 Tomate
 nach Belieben Tomatenspalten und Kerbel

Spargel und Kartoffeln schälen. Kartoffeln in feine Scheiben schneiden. Die Form einfetten und die Kartoffeln einschichten. Spargelstangen dar auf verteilen. Sahne, Creme, Eier und Eigelb verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Hefewürze würzen. Im vorgeheiztem Backofen ca. 50 - 60 Min. bei 200 Grad backen. In der Zwischenzeit Tomaten überbrühen, enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Gratin vor dem Anrichten damit bestreuen.

Überbackener Rosenkohl

1 kg Rosenkohl

3 Eier

1/8l Sahne

100 bis 150 g geriebenen Käse

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Rosenkohl 20 - 25 Minuten dünsten und anschließend in eine gefettete Form Julien. Eier, Sahne, Käse und Gewürze verschlagen. Die Masse über den Rosenkohl gießen und im vorgeheiztem Backofen bei 200 Grad etwa 20 Minuten backen.

Wirsing im Römertopf

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Stange Porree

50 g Butter

knapp 1/4l Brühe

2 EL Tomatenmark

Pfeffer, 1 TL Oregano

1 Wirsing

Käsescheiben

Zwiebelwürfel und Knoblauch anbraten, in Scheiben geschnittenen Porree zufügen, Brühe angießen und aufkochen. Tomatenmark und Gewürze zufügen. Wirsing putzen und achteln. Zwiebelmischung in den Römertopf geben, Wirsing aufsetzen (Herz nach unten), restliche Zwiebelmischung darüber geben. Cirka 40 - 50 Minuten bei 225 Grad backen. 10 Minuten vor dem Ende der Garzeit mit Käsescheiben abdecken.

Wirsingkohl gedünstet

1 Wirsing
 3 Möhren
 3 Zwiebeln
 1/8 - 1/4 l Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Muskatnuss Den Römertopf mit Zwiebelringen und Möhrenscheiben auslegen. Wirsingkohl vierteln, Strunk herausschneiden. Stücke auf das Gemüsebett setzen und mit der gewürzten Brühe übergießen. Das Gericht in 70 - 80 Minuten bei 220 Grad dünsten.

Würziger Gemüsetopf

3 - 4 Zwiebeln
 6-8 Kartoffeln
 ca. 500 g Mohren
 100 g Butter
 1 TL Curry, 1 TL Paprika (Edelsüß)
 1/2l Brühe
 1 Dose Erbsen (425 ml)
 Salz, Pfeffer
 1/2 Bund Zitronenmelisse, 1/2 Bund Petersilie

Zwiebeln, Kartoffeln und Mohren in Scheiben schneiden. Fett erhitzen, die Zwiebeln unter Rühren 3 Minuten hell dünsten. Kartoffeln und Möhren zufügen, kurz andünsten. Paprika und Curry überstreuen, unterrühren und mit Brühe ablöschen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten garen. Erbsen zufügen und erhitzen. Mit Gewürzen abschmecken und Kräuter untermischen.

Rosenkohl in Currysauce

500 g Rosenkohl
 Salz
 30g Butter
 2 TL Mehl
 2 TL Currypulver
 1/4 Liter Brühe
 100 g Creme fraiche
 2 TL Zitronensaft
 Pfeffer aus der Mühle
 1 Prise Zucker
 1 Apfel

Zubereitung

Rosenkohl putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 15 - 20 Min. garen. Butter in einem Topf zerlassen, Mehl und Currypulver darin kurz anschwitzen und mit Brühe ablöschen. Creme fraiche zugeben, aufkochen lassen und die Sauce mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. 5 Minuten kochen lassen. Apfel waschen, würfeln und zusammen mit dem abgetropften Rosenkohl in die Sauce geben.

Dazu passt Schweinefilet und Pellkartoffeln.

Scharfe Rosenkohlpfanne (2 Personen)

150 g Basmati-Naturreis
 1 Zwiebel
 2 EL Olivenöl
 je 1/2 TL Curry und Kurkuma
 400 ml Gemüsebrühe
 500 g Rosenkohl
 1/4 TL Cayennepfeffer
 150 ml Salzwasser
 100 g saure Sahne
 Kräutersalz, Pfeffer

Öl erhitzen, Zwiebelwürfel glasig dünsten, Curry, Kurkuma und Reis hinzugeben und alles kurz anbraten. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 35 Minuten garen.

Rosenkohl vierteln, restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Rosenkohl und Cayennepfeffer hinzugeben und unter Rühren nur kurz anbraten.
 Mit 150 ml Salzwasser ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 8 bis 10 Minuten dünsten. Reis und saure Sahne unterheben, mit Gewürzen abschmecken.

Eventuell noch mit Petersilie bestreuen.