

25. Kalenderwoche 2015

REZEPTE

Blumenkohl mit Kichererbsen als Salat

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

500 g Kichererbsen
oder ein Glas
Kichererbsen
1 Blumenkohl

Kichererbsen nach Packungsanleitung zubereiten.

Olivenöl

Blumenkohl von Blättern und Strunk befreien, in Röschen teilen und waschen. Dann in kleine Stücke schneiden.

Öl erhitzen und den Blumenkohl darin etwa 10 Minuten lang anbraten, bis er leicht bräunlich wird.

2 rote Zwiebeln
6 EL Petersilie

Zwischenzeitlich Kichererbsen unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und mit zwei Esslöffeln Olivenöl in eine Schüssel geben. Zwiebeln schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Petersilie waschen und grob hacken. Mit den Zwiebeln unter die Kichererbsen mischen.

1 Zitrone
2 TL Curry
Salz, Pfeffer

Zitrone auspressen und den Saft untermischen. Blumenkohl hinzugeben. Mit Curry würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alle Zutaten gut vermischen und vor dem Servieren komplett abkühlen lassen.

Spitzkohl-Kohlrabi-Auflauf

Zutaten:

Für 4 Portionen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 70 Min.

+ 30 Backzeit (im vorgeheizten Ofen bei 180° C)

900 g Kartoffeln

Kartoffeln waschen. In Salzwasser kochen, abgießen, kurz abkühlen lassen. Dann pellen und in Scheiben schneiden.

800 g Spitzkohl
1-2 Kohlrabi
3 EL Rapsöl

Spitzkohl waschen, äußere Blätter und den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.

Kohlrabi schälen und in feine Scheiben schneiden.

125 g Cashewkerne
325 ml Wasser
2-3 EL mittelscharfer
Senf

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Spitzkohlstreifen und Kohlrabistücke darin dünsten. Auflaufform mit 1 EL Rapsöl auspinseln.

Cashewkerne
mit Wasser

und Senf im Mixer pürieren.

½ Bund Dill
Salz
je 4 EL

Cashew-Senf-Soße und die Kartoffeln zu dem Gemüse geben.

Dillspitzen von den Stielen zupfen, hacken. Unter die Kartoffel-Spitzkohl-Masse heben. Mit Salz abschmecken.

Sonnenblumenkerne
Vollkorn-
Semmelbrösel

Mit Sonnenblumenkernen und

Vollkorn-Semmelbröseln bestreuen und im Ofen 30 Min. überbacken.