

REZEPTE zur Gourmetkiste

Überbackener Blumenkohl

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 40 Min. + 30 Min. Backzeit

400 g Tomaten (Dose)
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Salz, Zucker, Pfeffer
Etwas Basilikum

Tomaten aus der Dose abtropfen lassen und vierteln.
Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.
Öl in einem Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch andünsten und mit den geviertelten Tomaten ablöschen. Mit den Gewürzen und Basilikum abschmecken und 30 Minuten köcheln lassen.

400 g Hackfleisch
1 Schalotte
1 Ei
1 Bd. Petersilie
2 EL Semmelbrösel

Inzwischen den Fleischteig zubereiten und ebenfalls abschmecken.
Dazu Schalotte fein hacken und mit dem Hackfleisch, dem Ei, der gehackten Petersilie und den Semmelbröseln mischen.

1 Blumenkohl
4 Tomaten

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Röschen ca. 10 Minuten in gesalzenem Wasser garen. Frische Tomaten häuten.

Muskatnuss
50 g Parmesan
4 EL Semmelbrösel
40 g Butter

Ofen auf 200°C vorheizen. Auflaufform einfetten und den Fleischteig auf dem Boden verteilen. Nun die Tomatensoße darüber geben und die geschälten und geviertelten frischen Tomaten rundherum an den Rand legen. Blumenkohl in die Mitte geben und mit Salz und Muskat würzen. Parmesan mit den Semmelbröseln mischen und über den Auflauf streuen. Butterflöckchen darauf verteilen und im Ofen etwa 30 Minuten überbacken. Eventuell am Schluss die Temperatur auf 180°C herunter regeln und Umluft zuschalten, damit der Auflauf noch etwas Farbe bekommt.

Brokkoli-Zucchini-Salat

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

ca. 30 Min.

300 g Brokkoli

150 g Zucchini
1 Lauchzwiebel
1 TL Kapern

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen.
In dieser Zeit die Zucchini in ganz feine Streifen schneiden oder raffeln.
Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden.

Für das Dressing:
1 EL Olivenöl
½ TL Zitronensaft
2 EL Balsamico
1 TL Zucker
Salz
Pfeffer

Die Zutaten für das Dressing verrühren.

Gemüse und Kapern auf einem Teller anrichten und die Salatsauce darüber geben.

Tipp:
Zerbröselten Feta-Käse über den Salat geben.