

## 36. Kalenderwoche 2016

# REZEPTE

## Broccoli-Blumenkohl als Bratlinge mit Pesto

### Zutaten:

Für 4 Bratlinge



### Zubereitung:

ca. 45 Min.

400 g Broccoli  
1 Blumenkohl  
3 kleine Kartoffeln

Broccoli und Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden. Kartoffeln schälen, würfeln und zusammen mit dem Gemüse in Salzwasser etwa 15 Minuten kochen.

1-2 Zwiebeln  
Öl

Zwiebeln schälen und fein hacken. In etwas Öl anbraten. Das gekochte Gemüse grob stampfen und abkühlen lassen. Mit den Zwiebeln,

Sojamehl, Hefeflocken  
Salz, Pfeffer  
etwas Petersilie  
Paniermehl

je einem guten Esslöffel Sojamehl und Hefeflocken, Salz, Pfeffer und fein gehackter Petersilie vermengen. Gemüsemasse zu Bratlingen formen und in Paniermehl wenden. In einer Pfanne in Öl knusprig ausbacken.

### Pesto:

Petersilie  
Knoblauch  
Gemahlene Mandeln  
Salz, Pfeffer

Restliche Petersilie fein hacken. Knoblauch schälen und pressen. Mit gemahlenden Mandeln, Salz, Pfeffer und, wer mag, etwas Chili vermengen.

Tipp! Schmeckt gut zu Salzkartoffeln.

## Staudensellerie als Omelett

### Zutaten:

Für 4 Portionen  
Vorspeise



### Zubereitung:

Ca. 15 Min.

200 g Staudensellerie  
1 große Zwiebel  
120 g Parmesan  
½ Bund Petersilie  
8 Eier  
Salz, Pfeffer

Staudensellerie waschen, Blätter entfernen und beiseite legen. Stangen in ca. 3 mm breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Käse reiben.

Olivenöl

Petersilie und Staudensellerieblätter klein schneiden.

Eier in einer Schüssel aufschlagen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Käse, Petersilie und Staudensellerieblätter dazugeben und verrühren.

In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen.

Zwiebel bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten. Staudensellerie dazugeben und etwa 7 Minuten dünsten. Nochmals etwas Olivenöl dazugeben und die Eimasse in das Gemüse einrühren, einen Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze etwa 6-10 Minuten stocken lassen, dabei die Pfanne gelegentlich rütteln. Wenn die Masse an der Oberfläche nicht mehr flüssig ist, das Omelett wenden und noch 2-3 Minuten weiterbraten.

In Portionen zerteilen und gleich servieren.