

36. Kalenderwoche 2015

REZEPTE

Broccoligemüse mit Buchweizen-Palatschinken

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 60 Min.

200 ml Milch
2 Eier
100 g Buchweizenmehl
Salz
30 g getrocknete
Tomaten
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie
900 g Broccoli
125 g Scamorza
25 g Pinienkerne
4 EL Öl

Cayennepfeffer

60 g Butter
4 EL Mineralwasser
Öl zum Braten

250 g Cocktailtomaten
Zucker
Salz

Aus Milch,
Eiern,
Mehl und etwas
Salz einen Teig rühren und 30 Minuten quellen lassen.
Getrocknete Tomaten quer in feine Streifen schneiden, in einer Schüssel mit 100 ml kochend heißem Wasser übergießen und quellen lassen.
Schalotte und
Knoblauch fein würfeln.
Petersilie waschen und hacken.
Broccoli in Röschen teilen und Stiel schälen und in Scheiben schneiden.
Scarmorza raspeln.
Pinienkerne in einer großen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. 3 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch kurz mitdünsten. Brokkoli zugeben und unter Rühren 3 Minuten dünsten, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Tomaten mit Einweichwasser untermischen. Abgedeckt bei milder Hitze 8-10 Minuten dünsten. Petersilie untermischen. Scarmorza und Pinienkerne untermischen und auf dem ausgeschalteten Herd warm halten.
Butter in einer Pfanne (20 cm Ø) zerlassen und leicht bräunen.
Mineralwasser mit dem Schneebesen kurz unter den Teig rühren.
Etwas Öl in die Pfanne geben und nacheinander 8 Palatschinken backen. Mit je 4-5 EL Broccoli-Mischung belegen, aufrollen und auf eine ofenfeste Platte legen. Im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad warm halten, bis alle Palatschinken gebacken sind. Restliches Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Tomaten bei mittlerer Hitze braten, bis sie aufplatzen. Mit 1-2 Prisen Zucker und etwas Salz würzen. Mit den Palatschinken anrichten.

Mais mit Honig-Sesam-Kruste

Zutaten:

Für 4 Portionen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

4 Maiskolben
Salz
50 g Honig
100 g Sesam

Maiskolben 30 Minuten in
Salzwasser gar kochen. Maiskolben etwas abkühlen lassen.
Mit Honig bestreichen und in
Sesam wälzen. Auf dem Grill in einer Grillpfanne rundum grillen.