

42. Kalenderwoche 2016

REZEPTE

Chinakohlsalat

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 25-30 Min.

300 g Chinakohl

Chinakohl waschen, putzen, halbieren, den Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden.

150 g Möhren

Möhren schälen und fein raspeln.
Beides mischen und auf 4 Salattellern verteilen.

100 g Lauchzwiebeln

Die Lauchzwiebeln in kleine Würfel schneiden und das Grün in Röllchen schneiden. Beides über dem Salat verteilen.

2 EL Kürbiskerne

Die Kürbiskerne ohne Fett anrösten und über dem Salat verteilen.

6 EL Sahne

Für die Sauce die Sahne halbsteif schlagen.

1 EL Zitronensaft

Zitronensaft unterheben.

150 g Joghurt

Joghurt vorsichtig einrühren.

2 TL mittelscharfer Senf

Senf zufügen und untermischen.

2 EL Kräuter (Petersilie,
Schnittlauch, Dill)

Sauce über dem Salat verteilen.

Nach Belieben mit Kräutern garnieren.

Blumenkohl-Polenta-Schnitten

Zutaten:

Für 4 Portionen



Zubereitung:

ca. 45 Min.

1 Blumenkohl

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen schneiden.

600 g Speiserübchen

Speiserübchen putzen, waschen und in Stifte schneiden.

1 Bund Lauchzwiebeln

Lauchzwiebeln putzen. Die Zwiebeln in Ringe, das Grün in größere Stücke schneiden. Möhren putzen, waschen und in Scheiben schneiden. ½ l Salzwasser aufkochen und das Gemüse 4 Minuten vorkochen. Dann abtropfen lassen.

500 g Möhren

Salz

Polenta:

½ l Milch

Milch und

½ l Gemüsebrühe

Brühe aufkochen,

250 Gramm Polenta

Polentagrieß einstreuen und unter Rühren aufkochen lassen.

2 Knoblauchzehen

Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und unter die Polenta

Salz/Pfeffer

rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 200 Grad

Öl für das Blech

vorheizen. Die Fettpfanne des Backofens fetten. Die Polenta gleichmäßig dick darauf verstreichen. Das abgetropfte Gemüse auf der Polenta verteilen.

Guss:

200 g Greizerer

Den Käse grob raffeln.

5 Eier

Eier,

200 g saure Sahne

saure Sahne,

100 ml Milch

Milch,

3 EL Senf

Senf und die Hälfte vom Käse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, über das Gemüse gießen. Mit dem restlichen Käse bestreuen. In den Backofen schieben und etwa 25 Minuten backen. Die Eiersahne muss fest und gestockt sein.