Saisonal schmeckt's besser

Der Foodblogger-Saisonkalender

Juni

Inhaltsverzeichnis

Ganzer gebackener Blumenkohl aus dem Ofen mit Kräutersauce
von Kleiner Kuriositätenladen 4

Kohlrabi-Lasagne
von Jankes*Soulfood. 7

Pasta mit gebratenem Fenchel
von Möhreneck. 8

Cremige Blumenkohlsuppe mit Salbei-Pesto und Haselnuss Naan
von Ina Is(s)t 11

Blumenkohlpüree mit Tonkaschaum & Hühnerhautchip
von Lebkuchennest 12

Knusprige Blumenkohl-Nuggets mit feurigem Tomaten-Chili-Dip
von Madam Rote Rübe 15

Grüne Shakshuka mit Spinat und Mangold
von moey's kitchen. 16

Blumenkohl-Reis
von Kochen mit Diana 19

Carrot Cake Donuts aus dem Backofen
von Münchner Küche. 20

Fenchelsalat mit Mozzarella und Basilikumöl
von Schlemmerkatze 23

Kohlrabi-Tatar
von Küchenlatein 24

Lauwarmer Fenchelsalat
von Ye Olde Kitchen 27

Chicken Brokkoli Pasta
von pastasciutta 28

Brokkolinuggets mit Radieschen-Dipp
von thecookingknitter 31

Schnelle Brokkoli-Frittata mit Dill
von Wunderbrunnen 32

Gerösteter Blumenkohl mit Miso und Tahin
von feinesgemüse 35

Frittata mit Fenchel und buntem Mangold
von S-Küche 36

Fenchel-Blätterteig-Päckchen mit Ricotta
von Raspberrysue. 39

Blumenkohl-Bratlinge mit Haferflocken
von Herbs & Chocolate 40

Gefüllte Kohlrabi mit wildem Schwein
von Haut Goût. 43

Gerösteter-Blumenkohl-Salat mit Kichererbsen, Radieschen, Dill und Avocadodressing
von Feed me up before you go-go 44

Kohlrabisalat mit Apfel und Möhrchen
von Pott.lecker 47

Ganzer gebackener Blumenkohl aus dem Ofen mit Kräutersauce

von Kleiner Kuriositätenladen

Zutaten

1 Blumenkohl
6 EL Olivenöl
2 TL Za'atar
½ TL Piment d'Espelette
½ TL Lemon Myrtle
1 TL Paprikaflocken
1 TL Delikatess-Paprikapulver
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Joghurtsauce

200 g Türkischer Joghurt, 10%
100 g Kefir
4 confierte Knoblauchzehen, hausgemacht
2 EL Rapsöl
1 TL Lemon Myrtle
½ TL Piment d'Espelette
½ TL Cumin
½ TL Sumach
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 EL frische Minze, sehr fein gehackt

Pankobrösel

4 EL Panko
1 EL Za'atar
½ TL Piment d'Espelette
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Olivenöl

Außerdem

glatte Petersilie, fein gehackt

Zubereitung

Den Blumenkohl gründlich waschen, dann die Blätter entfernen und den Strunk bis zum Ansatz des Kohls kürzen. Den Strunk kreuzweise einschneiden, dabei darauf achten, dass die Röschen nicht abgeschnitten werden.

Den Kohl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, dann aus Olivenöl und Gewürzen eine Marinade verrühren und den Blumenkohl rundherum damit einstreichen, dabei auch die Unterseite nicht aussparen.

Bei 180°C für ca. 1 Stunde backen, dann mit einem Messer eine Garprobe machen. Sollte der Blumenkohl noch nicht gar sein, etwas länger backen lassen. Falls der Blumenkohl zu dunkel wird, mit etwas Folie abdecken.

In der Zwischenzeit die Joghurtsauce zubereiten. Dafür den Joghurt mit dem Kefir glattrühren. Den Knoblauch mit einer Gabel zerdrücken und unterrühren. Mit Lemon Myrtle, Piment d'Espelette, Cumin, Sumach, Salz und Pfeffer abschmecken, dann die feingehackte Minze zufügen und verrühren.

Für die Pankobrösel das Panko mit den Gewürzen verrühren, dann Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pankobrösel darin goldbraun anbraten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Den gebackenen Blumenkohl mit den Pankobröseln und fein gehackter Petersilie servieren und den Dip dazureichen.

Kohlrabi-Lasagne

von Jankes*Soulfood

Zutaten

1 Zwiebel
200g Möhren (geschält)
2 EL Öl (neutral oder Olive)
300g Rinderhack
2 EL Tomatenmark
Salz & Pfeffer
125 ml Weißwein (trocken)
etwa 400g passierte Tomaten oder Tomatenstücke
2 EL italienische Kräuter
(Rosmarin, Oregano, Thymian, Basilikum)
1-2 Kohlrabi (je nach Größe)
150g Schmand
Bergkäse zum Überbacken

Zubereitung

Zwiebel und Möhren schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin anbraten. Hackfleisch zugeben und krümelig braten. Tomatenmark dazu geben, Temperatur erhöhen und alles unter ständigem Rühren kräftig braten, bis ein Bodensatz entsteht. Mit Weißwein ablöschen und die Tomaten unterrühren.
Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Auf niedriger Temperatur köchelnd, 20-30 Minuten einreduzieren.

Inzwischen den Kohlrabi schälen und eventuell holzige Stücke entfernen. Ich hatte einen großen Kohlrabi mit ca. 600 Gramm, von dem nach dem Schälen etwa 400 Gramm übrig blieben.
Mittig teilen und in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden (ca. 2-3 mm).

Wenn ihr euren Kohlrabi bissfest mögt, darf er roh in die Lasagne hüpfen, ansonsten könnt ihr die Scheiben in leicht gesalzenem Wasser 2-3 Minuten blanchieren. Anschließend gut abtropfen lassen oder mit Küchentuch abtupfen.

Beim Schichten der Kohlrabi-Lasagne zuerst etwas Sauce in die Form geben, so spart ihr euch das Einfetten. Kohlrabischeiben darauf legen, leicht salzen und pfeffern, einige Kleckse Schmand darauf verteilen und mit einer Schicht Bolognese-Sauce bedecken. Dies so lange wiederholen, bis eure Komponenten aufgebraucht sind. Idealerweise schließt ihr mit Sauce ab, gebt noch eine ordentliche Portion Schmand darauf und bestreut diese mit geriebenem Bergkäse.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Heißluft/Umluft ca. 30 Minuten backen.

Pasta mit gebratenem Fenchel

von Möhreneck

Zutaten

Nudeln eurer Wahl
2 Knollen Fenchel
2 El Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
etwas Wasser
Saft einer halben Zitrone

Zubereitung

Die Nudeln eurer Wahl nach Packungsangabe in leicht gesalzenem Wasser al dente garen. Die Fenchelknollen putzen und längs halbieren. Den Strunk schneidet ihr am besten keilförmig heraus. Den Fenchel in Spalten schneiden oder im Ganzen anbraten.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin für ungefähr 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Wasser sowie dem Zitronensaft ablöschen. Die Hitze reduzieren und den Fenchel für ungefähr 5 Minuten im Sud garen. Die gekochten Nudeln in der Pfanne schwenken und zusammen servieren.

Cremige Blumenkohlsuppe mit Salbei-Pesto und Haselnuss Naan

von Ina Is(s)t

Zutaten

400 g frischer Blumenkohl
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter oder Butterschmalz
500 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
etwas Salz

Für das Pesto

ca. 15 frische Salbeiblätter
1 EL Parmesan
2 EL gehackte Mandeln
2 EL Olivenöl
etwas Salz

Für das Naanbrot

120 Mehl
½ TL backpulver
¼ TL Natron
¼ 2 TL Salz
1-2 EL Joghurt
1 TL Sesamöl
50 ml warme Milch

Zubereitung

Zuerst wird das Pesto zubereitet. Dafür das Öl in einem kleinen Topf leicht erhitzen. Die Salbeiblätter fein hacken und dazugeben. Den Topf vom Herd nehmen und das Ganze etwa 10min ziehen lassen.
Anschließend die Mandeln, Parmesan und etwas Salz unterrühren. Die Röschen des Blumenkohls abtrennen und waschen. Die Schalotte und den Knoblauch pellen und grob hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und zuerst die Schalotten anschwitzen. Dann den Blumenkohl hinzugeben, kurz anbraten und zum Schluss den Knoblauch hinzugeben. Wenn der Knoblauch duftet, das Ganze mit der Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Den Blumenkohl 10-20min kochen lassen, bis er weich ist.

Nun die Suppe pürieren, die Sahne unterrühren, das Ganze noch einmal erhitzen und zum Schluss mit Salz abschmecken. Zum Schluss alle Zutaten für das Naanbrot miteinander verkneten. Die Nüsse in den Teig einarbeiten und das Ganze zu 2-3 Fladen ausrollen – man kann auch die Finger nehmen. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und die Fladen nacheinander ausbacken. Wenn der Teig Blasen wirft, kann er gewendet werden. Die Suppe servieren, das Pesto darüber geben und das Naan dazu reichen.

Blumenkohlpüree mit Tonkaschaum & Hühnerhautchip

von Lebkuchennest

Zutaten

½ Blumenkohl
1 Kartoffel
½ Muskatnuss
200 ml Sahne
150 g Butter
1 Prise Zucker
500 g Hühnerhaut
1 TL Salz
1 Prise Rauchsalz
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Rohrzucker
½ TL geräuchertes Paprikapulver
150 ml Milch
1 Tonkabohne

Zubereitung

Wir starten mit dem Blumenkohlpüree – putzt den Kohl und die Kartoffel, schneidet alles in grobe Stücke und blanchiert das Gemüse kurz in Salzwasser. Gebt es anschließend zusammen mit der Sahne und einer guten Prise Salz in einen Topf und gart es abgedeckt zu Ende – stampft es mit der Butter zu einer cremigen Masse und schmeckt alles mit Muskatnuss und einer Prise Zucker ab.

Die Hühnerhaut gebt ihr mit Salz, Paprikapulver, Zucker, Räuchersalz und geräuchertem Paprikapulver in eine Schüssel und verteilt die Gewürze gründlich [zusätzliches Öl ist nicht nötig, da die Haut schon genug Eigenfett besitzt].

Legt ein Backblech mit Backpapier aus und breitet die Hühnerhäute darauf aus [damit sie schön knusprig werden, sollten sie nicht überlappen] – backt alles im vorgeheizten Ofen bei 200°C Umluft für 8-10 Minuten kross aus und lasst sie anschließend kurz abkühlen.

Der Tonkaschaum ist schnell gemacht – gebt zu der Milch eine Prise Salz und raspelt mit der Muskatreibe etwas von der Tonkabohne hinein.
Erwärmt die Milch [nicht kochen] und schäumt sie mit einem herkömmlichen Milchaufschäumer auf.

Knusprige Blumenkohl-Nuggets mit feurigem Tomaten-Chili-Dip

von Madam Rote Rübe

Zutaten
Blumenkohl-Nuggets

1 mittelgroßer Blumenkohl
60 g Dinkelvollkornmehl
150 ml Milch
1 kl. Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Paprika edelsüß
Curry
Kräutersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Tomaten-Chili-Dip

100 g Doppelrahmfrischkäse
100 g saure Sahne 10 %
1 EL Tomatenmark
1 Stück Chilischote nach Geschmack
1 Knoblauchzehe
2 TL milder Honig
½ Bio-Zitrone, der Saft
Kräutersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
¼ Bund frischer Schnittlauch

Zubereitung

Für den Teig Dinkelvollkornmehl mit Milch in einer größeren Schüssel klümpchenfrei verrühren. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Würfelchen mit den Gewürzen unterrühren, kräftig abschmecken und 15 Minuten quellen lassen.

Ein Backblech vorbereiten, entweder einfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Vom Blumenkohl die eng anliegenden Hüllblätter entfernen. Den Strunk herausschneiden, den Kohl in mittelgroße Röschen zerteilen und waschen. Gut abtropfen lassen. Die Blumenkohl-Röschen zu der Panade in der Schüssel geben und gründlich darin wenden. Auf dem Blech verteilen und in etwa 20-30 Minuten, je nach Größe der Röschen, goldbraun backen.

Währenddessen den Dip zubereiten, dafür den Doppelrahmfrischkäse mit der sauren Sahne und dem Tomatenmark glatt rühren. Knoblauchzehe schälen, fein würfeln, ebenfalls je nach Geschmack ein Teil der Chilischote entkernen und sehr fein würfeln, beides hinzufügen. Honig, Zitronensaft und Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten, dazugeben, alles vermischen und den Dip mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Die heißen goldbraunen Blumenkohl-Nuggets mit dem Dip servieren und sofort essen.

Grüne Shakshuka mit Spinat und Mangold

von moey's kitchen

Zutaten

250 g neue Kartoffeln
150 g Mangoldblätter (Stiele anderweitig verwenden)
100 g Babyspinat oder junger Blattspinat
1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt
1 kleine Handvoll glatte Petersilie, fein gehackt
Minzeblättchen von 2-3 Stielen, fein gehackt
100 g TK- oder frische Erbsen
2 frische Bio-Eier
100 g griechischer Joghurt (10% Fett)
Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Olivenöl
ggf. geröstete Brot, Pita oder Fladenbrot zum Servieren

Zubereitung

Die Kartoffeln gut putzen, aber nicht schälen und in wenig Salzwasser gar kochen bzw. dämpfen. Etwas ausdampfen lassen. Alternativ einfach gegarte Kartoffeln vom Vortag verwenden.

Mangold und Spinat gründlich waschen und trocken schütteln. Mangoldblätter in Streifen schneiden.

Etwas Olivenöl in einer ausreichend großen und tiefen Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln bei hoher Hitze rundherum goldbraun anrösten. Temperatur reduzieren und Mangold und Spinat hinzufügen. Deckel auflegen und das Gemüse etwa 3-4 Minuten blanchieren, bis es zusammenfällt. Knoblauch, Petersilie, Minze und Erbsen hinzufügen und alles gut mit Salz und Pfeffer würzen. Erneut einen Deckel auflegen und die Mischung noch mal etwa 3 Minuten sanft köcheln lassen.

Zwei Vertiefungen im Gemüse formen und die beiden Eier darin aufschlagen. Deckel erneut auflegen und die Shakshuka bei niedriger Temperatur so lange weitergaren, bis die Eier gestockt sind.

In der Zwischenzeit den Joghurt glatt und rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die grüne Shakshuka ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem Joghurt und Brot nach Belieben servieren.

Blumenkohl-Reis

von Kochen mit Diana

Zutaten Pizzateig

Öl
1 Kopf Blumenkohl
1-2 Frühlingszwiebeln
2 Möhren
1 rote Paprika
10 g frischer Ingwer
100 g Erbsen aus der Dose
Salz & Pfeffer
2-3 EL Sojasoße

Zubereitung

Öl in einem Wok bei mittlerer Temperatur erhitzen.
Blumenkohl waschen, danach Blätter und Strunk entfernen. Blumenkohl in Röschen schneiden. In einem Universalzerkleinerer geben und solange zerkleinern, bis der Blumenkohl Reis ähnelt.
Zwiebel und Möhren schälen und würfeln. Paprika waschen, putzen und ebenfalls würfeln. Ingwer schälen und fein reiben.

Zwiebel, Möhren und Paprika in den Wok geben und darin ungefähr 5 Minuten glasig dünsten.
Ingwer dazugeben und alles gut vermengen.
Blumenkohl dazugeben und weitere 5 Minuten unter Rühren anbraten.
Erbsen dazugeben und eine weitere Minute braten.
Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße würzen.
Auf Teller anrichten und servieren.

Carrot Cake Donuts aus dem Backofen

von Münchner Küche

Zutaten

100 g Mehl
50 g gemahlenen Mandeln
1 TL Backpulver
140 ml Buttermilch
35 ml Pflanzenöl
80 g Zucker
1 Ei (M)
75 g fein geraspelte Karotten
1 TL Zimt
1 Msp. gemahlene Nelken
1 Msp. gemahlener Ingwer

Frosting

50 g weiche Butter
90 g Frischkäse
200 g Puderzucker
1 grob geraspelte Karotte

Zubereitung

Das Mehl, Backpulver, die Gewürze und die gemahlenen Mandeln mischen. Buttermilch und Pflanzenöl abmessen. In einer Schüssel das Ei mit dem Zucker mindestens 5 Minuten cremig schlagen.

Das Buttermilch-Öl-Gemisch zugeben und danach die Mehlmischung zügig unterrühren. Die Karotten schälen und fein raspeln. Zum Teig dazugeben und unterheben.

Eine Donutform leicht fetten und den Teig einfüllen. Im 200 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen. Die Form aus dem Ofen holen und für 15 Minuten auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Danach die Donuts vorsichtig aus der Form holen.

Frosting

Die weiche Butter cremig aufschlagen. Frischkäse dazu geben und kurz unterrühren. Den Puderzucker durch ein Sieb dazusieben und auf höchster Stufe zügig unterheben.

Das Frosting in einen Spritzbeutel füllen und dekorativ auf die ausgekühlten Donuts spritzen. Mit den grob geraspelten Karotten verzieren.

Fenchelsalat mit Mozzarella und Basilikumöl

von Schlemmerkatze

Zutaten

100g Basilikum
Meersalz
150ml Reines Rapsöl*
1 Fenchelknolle
2 Staudensellerie
Saft von einer halben Limette
1 Orange
1 Kugel Mozzarella
Salz & Pfeffer
Zucker

Zubereitung

Für das Basilikumöl das Basilikum mit einer Prise grobem Meersalz und Rapsöl in einen Mixer geben und ein paar Sekunden grob mixen. Die Mischung in einen Topf geben und auf 80°C erhitzen. (Alternativ in einer Küchenmaschine mit Kochfunktion zubereiten, z.B. im Thermomix) Wenn die Temperatur erreicht ist 5 Minuten ziehen lassen und anschließend durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb gießen und abtropfen lassen.

Das grüne aromatisierte Öl bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

Fenchelknolle und Selleriestangen mit einem Gemüsehobel (z.B. Microplane Gourmet-Reihe Hobel*) in feine Streifen hobeln und mit einer guten Prise Salz und Zucker bestreuen. Alles gut durchmischen und 10 Minuten ziehen lassen.

Orange mit einem scharfen Messer schälen und filetieren. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Limettensaft mit 2-3 Esslöffeln Basilikumöl in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Schneebesen gut verrühren bis eine schöne Emulsion entsteht.

Fenchel und Sellerie mit kaltem Wasser abspülen, ausdrücken und mit den Orangenfilets zum Dressing geben. Alles gut vermischen und mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Mozzarellascheiben auf einen Teller legen und den Salat darauf anrichten.

Dazu passt ein frisches Ciabatta!

Kohlrabi-Tatar

von Küchenlatein

Zutaten

2 grüne Kohlrabi, etwa 450 Gramm ohne Blätter, geschält, fein gerieben
2 Eier, Größe M, hart gekocht
1 EL körniger Senf; Ulrike: Maille Dijon Senf nach alter Art
etwa 1 EL Rapsöl
1 Schuss Cognac; Ulrike: Weinbrand
1 Schuss Worcestersoße
1 TL Chili-Öl
Salz & Pfeffer, frisch gemahlen
2 größere Gewürzgurken, zusammen etwa 130 Gramm, in feinen Würfeln
1 Schalotte, etwa 18 Gramm, geschält, in feine Würfel geschnitten
1 EL Petersilie, gehackt
1 EL Schnittlauch, gehackt

Zubereitung

Geriebenen Kohlrabi auf einem Sieb abtropfen lassen.

In einer ausreichend großen Schüssel, die gepellten, hartgekochten Eier zerkleinern, Rapsöl und körnigen Senf dazugeben und verrühren. Je einen Schuss Worchestrsauce, Cognac und das Chiliöl dazugeben. Anschließend Gewürzgurken, Schalotte, Petersilie und Schnittlauch zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Abschmecken und ggf. nachwürzen.

Zum Schluss die abgetropften Kohlrabiraspel untermengen, für 10 Minuten kühl stellen und ziehen lassen. Auf Brot oder zu Fleisch servieren.

Lauwarmer Fenchelsalat

von Ye Olde Kitchen

Zutaten

3 große Fenchelknollen

50 g Parmesan
2 EL Pinienkerne
Olivenöl
weißer Crema di Balsamico
Salz & Pfeffer
Chiliflocken

Zubereitung

Die Pinienkerne in einer unbeschichteten Pfanne ohne Fett anrösten und dann beiseite stellen.

Den Fenchel fein hobeln und dabei etwas Fenchelgrün als Dekoration zur Seite legen. Ich hobele den Fenchel am Stück und schneide den Rest mit dem Messer fein in Streifen. Den Parmesan in dünne Späne hobeln.

Den Fenchel in Olivenöl scharf anbraten, salzen und nach Geschmack Chiliflocken dazugeben. Den Fenchel auf einer Platte anrichten, Parmesan darauf verteilen und mit Fenchelgrün und Pinienkernen bestreuen. Olivenöl und Crema di Balsamico über den lauwarmen Salat träufeln und etwas Pfeffer darüber streuen.

Chicken Brokkoli Pasta

von pastasciutta

Zutaten

100 g Farfalle
150 g Brokkoli in kleinen Röschen
50 g Hähnchenfleisch (frisch, in kleinen Stücken oder Reste vom Brathuhn, gezupft)
1 TL Olivenöl
1 Zehe Knoblauch
100 ml Hühnerfond
50 ml Sahne
Pfeffer
Salz
Muskat
50 g geriebenen Parmesan
1 TL Butter
glatte Petersilie, gehackt

Zubereitung

Die Pasta nach Packungsvorschrift kochen.In einer beschichteten Pfanne das Hühnerfleisch in Öl anbraten. Brokkoli mitbraten. Den Knoblauch fein hacken und hinzufügen. Mit Hühnerfond und Sahne ablöschen und kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Pfanne vom Herz ziehen und 1/3 des Parmesans einrühren.

Die gekochte, abgeschüttete Pasta mit der Butter in die Sauce mischen. Den restlichen Parmesan untermischen.
Petersilie darüber streuen.

Brokkolinuggets mit Radieschen-Dipp

von thecookingknitter

Zutaten

500 g Brokkoli, ergeben 360 g Rösschen
2 Eier, S
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1,5 EL Schafsjoghurt
100 g geriebenen Emmentaler
1,5 TL Guarkernmehl
Muskat
Salz
Cayenne Pfeffer
Piment d'espelette

Radieschen-Dipp

200 g Schafsjoghurt
1 Bund Radieschen (eine Hälfte für den Dipp, eine Hälfte zum direkten Verzehr)
Petersilie
Salz & Pfeffer
Muskat

Zubereitung

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Den Brokkoli in Rösschen teilen und den großen Strunk entfernen. Der Brokkoli wird 15-20 Minuten im Dampfgarer weich gegart.

Die Zwiebel fein hacken und den Knoblauch durch die Presse drücken.

Ist der Brokkoli erkaltet wird er ganz klein geschnitten und in einem Küchenhandtuch solange ausgedrückt bis keine Flüssigkeit mehr ausdrückt.

Anschließend alle Zutaten mit den Gewürzen zu einer homogenen Masse verarbeiten und kleine Nuggets daraus formen.

Die Nuggets bei 180°C Umluft für rund 18-22 Minuten goldbraun backen

Für den Dipp einfach den Joghurt mit den kleingeschnittenen Radieschen, der gehackten Petersilie und den Gewürzen mischen. Er schmeckt besser, wenn man ihn einige Stunden durchziehen lässt.

Schnelle Brokkoli-Frittata mit Dill

von Wunderbrunnen

Zutaten

1 Brokkoli
1 rote Paprika
3 Frühlingszwiebeln
3 EL Dill
6 Eier
125 ml Milch
150 g geriebenen Käse (ich habe Parmesan und Bergkäse gemischt)
3 EL Semmelbrösel
Salz & Pfeffer
Öl

Zubereitung

Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft). Den Brokkoli entstielen und die Röschen eventuell nochmal vierteln, wenn sie sehr groß sind. In einem Durchschlag waschen. Die Paprika entkernen und waschen. Quer einmal halbieren und dann längs in feine Streifen schneiden. Mit etwas Öl in eine ofenfeste Pfanne geben und den Brokkoli etwa 4-5 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eier ebenfalls salzen und pfeffern und dann mit der Milch, dem Käse und den Semmelbröseln in einer Schüssel verquirlen. Die Paprika zum Brokkoli in die Pfanne geben, kurz mitdünsten und dann die Eiermasse darübergeben. Wenn ihr eine ofenfeste Pfanne habt, könnt ihr die nun in den Ofen schieben, ansonsten die Masse in eine Auflaufform geben oder auf ein Backblech gießen.

Die Form in den Ofen schieben und alles etwa 30 Minuten stocken lassen, bis die Brokkoli-Frittata eine goldbraune Farbe angenommen hat. Die Zeit bezieht sich auf eine Pfanne mit 28 cm Durchmesser, bei einem Backblech kann sich die Backzeit verkürzen. Als Faustrege: Die Frittata ist fertig, wenn ihr mit einer Gabel oben drauf drückt und sich alles fest anfühlt – also wenn das Ei komplett gestockt ist.

Gerösteter Blumenkohl mit Miso und Tahin

von feinesgemüse

Zutaten

1 Blumenkohl
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
1 TL Koriander, gemahlen
1 TL Oregano, gemahlen
1 EL Tahin, ca. 25 g
1 EL Shiro-Miso, ca. 25 g
1 EL Weißwein-Essig
1 1/2 EL Wasser
2 EL Sesamsamen

Zubereitung

Backofen auf 200 °C vorheizen; Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
Blumenkohl waschen, putzen und in – gerne ungleichmäßige – Röschen brechen. Die Röschen in einer großen Schüssel mit Olivenöl, Salz, Koriander und Oregano vermischen, auf dem Backblech verteilen und ca. 25 Minuten im Ofen garen. Zwischendurch gerne einmal umrühren.

In der Zwischenzeit Tahin, Miso, Weißwein-Essig und Wasser miteinander verrühren. Die Sesamsamen in einer beschichteten Pfanne fettfrei rösten.

Wenn der Blumenkohl schön hell-gold-knusprig aussieht, aus dem Ofen nehmen und zurück in die große Schüssel befördern. Dort mit der Tahin-Miso-Mischung übergießen, alles gut unterrühren und abschließend noch die Sesamsamen drunterheben. Sofort servieren.

Frittata mit Fenchel und buntem Mangold

von S-Küche

Zutaten

1 mittelgroßer Fenchel
400 g bunter Mangold (normaler tut's auch)
2-3 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Handvoll Kirschtomaten
12 Eier, Gr M
180 ml Milch
Blätter von 5 Zweigen Thymian
Blätter von 2 Zweigen Oregano
2 Msp. Piment d'Espelette*
Salz & Pfeffer
120 g geriebener Parmesan
Fenchelgrün
rosa Pfefferbeeren

Zubereitung

Gemüse putzen, Fenchel und Zwiebel in dünne Spalten schneiden, Knoblauch hacken, Mangoldstiele in Stückchen schneiden.

Fenchel in etwas Öl 20, Mangoldstiele 15 und Mangoldblätter mit Knoblauch 10 Minuten vorgaren. Alles abtropfen lassen

Eier mit der Milch, Pfeffer, Salz, Kräutern und Parmesankäse verquirlen
Auflaufform mit Olivenöl einreiben, das Gemüse außer Tomaten und zwiebeln in der Form drapieren, dabei einige schöne Stücke beiseite legen und die Eiermilch über das Gemüse in der Form gießen. Die beiseite gelegten Stücke und die Tomaten und Zwiebeln ekorativ obenauf legen.

Frittata etwa 35 Minuten backen. Sie sollte innen vollständig gestockt und obenauf leicht goldgelb werden.

Fenchel-Blätterteig-Päckchen mit Ricotta

von Raspberrysue

Zutaten

1 kleine Fenchelknolle (ca. 150g)
1 Rolle Blätterteig
150 g Ricotta
1 TL Honig
1 TL Harissa
Salz & Pfeffer
1 EL gehackte Walnüsse oder Pinienkerne
1 EL frischer gehackter Dill
1 TL schwarzer Sesam

Zubereitung

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Den Fenchel waschen, weniger schöne Stellen und den Strunk wegschneiden. Mit einem scharfen Messer den Fenchel in sehr feine Streifen schneiden.

Den Blätterteig in 8 gleichseitige Quadrate schneiden. Die Ecken jedes Quadrats locker nach innen schlagen und nur einmal in der Mitte festdrücken. Die nun entstandenen kleinen Päckchen mit genug Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

Den Ricotta mit dem Honig und etwas Salz und Pfeffer glattrühren. Harissa dazugeben und nur kurz unterrühren, sodass die Creme marmoriert ist. Auf jedes Päckchen einen guten Klecks Ricotta geben. Diesen mit Fenchelstreifen belegen, dann mit Walnüssen, Dill und Sesam toppen.

Im Ofen ca. 12-15 Minuten goldbraun backen, dann am besten lauwarm servieren. Dazu passt ein grüner Salat.

Blumenkohl-Bratlinge mit Haferflocken

von Herbs & Chocolate

Zutaten

100 g Haferflocken
2 EL / 30 g Kichererbsenmehl
350 g Blumenkohl
100 g Wasser
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 TL Hefeflocken
½ TL mittelscharfer Senf
1 TL gehackte Petersilie
½ TL Zitronensaft
Muskat
Salz & Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung

Haferflocken und Kichererbsenmehl mit dem Wasser vermischen und für einige Minuten stehen lassen.

Derweil den Blumenkohl waschen und raspeln (entweder mit einer Vierkantreibe oder einer Küchenmaschine). Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden, die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Beides zum Blumenkohl geben.

Die durchgezogene Haferflockenmischung zum Gemüse geben und mit den Händen verkneten. Die Masse sollte klebrig sein und mit etwas Druck halbwegs formbar.
Abschmecken mit Hefeflocken, Senf, Petersilie, Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Blumenkohlmasse mit feuchten Händen Bratlinge formen und direkt in die Pfanne setzen. Von beiden Seiten für ca. 3-5 min braten, bis sie schön gebräunt sind.

Anmerkung

Die Bratlinge sind sehr vielseitig, dazu passt z.B. Hummus, ein Joghurt- oder Tomatendip.

Gefüllte Kohlrabi mit wildem Schwein

von Haut Goût

Zutaten

600 g Wildschweinschulter
1 Zwiebel (gewürfelt)
1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
Oregano
Salz
Chiliflocken
2 Eier
3 Kohlrabi
etwas Wildfond
200 g saure Sahne

Zubereitung

Das Fleisch durch den Fleischwolf drehen (lassen). Zwiebel und Knoblauch in neutralem Öl anbraten, das Hack mitbraten, bis es krümelig zerfällt, aus der Pfanne nehmen und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Kohlrabi schälen und vorsichtig aushöhlen, ein etwa einen Zentimeter dicker Rand bleibt stehen.
Die beiden Eier unter das abgekühlte Hack mischen, die Kohlrabi füllen und bei 150° im Ofen etwa 20 Minuten backen. Währenddessen den Bratensatz in der Pfanne mit dem Fond loskochen, die Sahne unterrühren, ohne dass sie aufkocht und gerinnt und abschmecken.

Die gefüllten Kohlrabi zu der Sauce in die Pfanne geben und mit Salzkartoffeln genießen.

Gerösteter-Blumenkohl-Salat mit Kichererbsen, Radieschen, Dill und Avocadodressing

von Feed me up before you go-go

Zutaten

1 Dose Kichererbsen
1 Kopf Blumenkohl
1 EL Zatar
4 EL Olivenöl
15 Stängel Dill
1 Avocado
150 g Naturjoghurt
1 TL Limettensaft
1 kleinen Bund Radieschen
1 Handvoll Basilikumblätter
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Die Kichererbsen abgießen und gut abtropfen lassen. Vom Blumenkohl die Blätter entfernen, in mundgerechte Röschen zerteilen und zusammen mit den Kichererbsen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit Zatar und Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im oberen Drittel des Ofens 15-18 Minuten garen. Der Blumenkohl sollte leicht gebräunt sein, aber noch genügend Biss haben. Etwas abkühlen lassen.

Währenddessen die Dillspitzen abziehen und 2/3 davon in einen Rührbecher geben. Die Avocado schälen und halbieren, die Hälfte in den Rührbecher geben und zusammen mit Joghurt, 50 ml Wasser, Limettensaft und etwa 1/2 TL Salz gründlich pürieren. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Die Radieschen von Blättern und Stielen befreien und in Scheiben schneiden. Die restliche Avocado ebenso in dünne Scheiben schneiden. Die Basilikumblätter grob hacken. Die vorbereiteten Zutaten anschließend auf den Tellern oder auf einer großen Platte anrichten und mit dem Avocadodressing beträufeln – oder einfach alles in einer großen Schüssel vermischen (nicht so hübsch, aber genauso lecker!).

Kohlrabisalat mit Apfel und Möhrchen

von Pott.lecker

Zutaten

1 Kohlrabi + Kohlrabiblätter
2 Möhren
2 Lauchzwiebeln
80 g Pinienkerne
1 Apfel
4 EL Olivenöl
Saft einer halben Zitrone
1-2 EL Zucker
2-3 TL Senf (Ich nutze Dijon Senf mit Honig verfeinert)
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Kohlrabi schälen und mit einer Reibe raspeln
Kohlrabiblätter (ca. 3) waschen und fein hacken
Möhren schälen und in Scheiben schneiden
Apfel waschen und klein schneiden, genauso die Lauchzwiebeln
Alles zusammen in eine Salatschüssel geben
Pinienkerne in der Pfanne rösten und hinzugeben
Vinaigrette herstellen aus Olivenöl, Zitronensaft, Zucker, Senf, Salz und Pfeffer
Salat mit der Vinaigrette vermengen und mit den gehackten Kohlrabiblättern bestreut servieren

Vielen Dank für den Download dieser PDF-Sammlung

Diese PDF-Sammlung ist lediglich für den privaten Gebrauch bestimmt.
Vervielfältigungen sind ohne vorherige Abstimmung mit allen Beteiligten ausgeschlossen.