Saisonal schmeckt's besser

Der Foodblogger-Saisonkalender

Mai

Inhaltsverzeichnis

Hühnerfrikassee mit zweierlei Spargel
von Kleiner Kuriositätenladen 4

Kalte Kohlrabisuppe mit Buttermilch und Wildkräuter-Topping
von Ina Is(s)t 7

Panzanella mit grünem Spargel und Zitronenvinaigrette
von Lebkuchennest 8

Grüner Spargel-Kartoffel-Salat mit Ei auf Kopfsalat
von Madam Rote Rübe 11

Ofenlachs mit grünem Spargel
von Cuisine Violette 12

Pizza Fiorentina
von Kochen mit Diana 15

Spitzkohl-Steaks mit Ziegenkäse, Apfel und Smashed Potatoes
von moey's kitchen. 16

Spargel Mousse mit Fischtatar und Fenchelsalat
von Delicious Stories 19

Lauwarmer Graupensalat mit weißem Spargel und Radieschen
von Münchner Küche. 20

Sauer eingelegte Radieschen
von Schlemmerkatze 23

Crostini mit Ofen-Rhabarber, Ziegenkäse, Pistazien & Honig
von NOM NOMS food. 24

Rhabarbersalat mit Feta und Oliven
von Ye Olde Kitchen 27

Tortilla Española mit Spinat
von pastasciutta 28

Blumenkohl in der Baconbomb
von thecookingknitter 31

Blumenkohlsteak mit Ofenkartoffeln und Blumenkohlpesto
von Wunderbrunnen 32

Vietnamesische Pfannkuchen mit Mairübchen
von Raspberrysue. 35

Hühnerfrikassee mit zweierlei Spargel

von Kleiner Kuriositätenladen

Zutaten

500 ml Hühnerbrühe, hausgemacht
500 ml Wasser
150 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt
4 Hähnchenschenkel
800 g Spargel, grün und weiß
250 g braune Champignons
3 gehäufte EL Butter
3 gehäufte EL Mehl
100 ml Sahne
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft
2 EL frischer Kerbel, grob gehackt

Außerdem

Reis als Beilage

Zubereitung

Die Hühnerbrühe zusammen mit Wasser, Weißwein und einem Lorbeerblatt zum Kochen bringen, dann die Hähnchenschenkel zufügen und 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Hähnchenschenkel dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Das Hühnerfleisch mit einer Gabel vom Knochen zupfen und beiseite stellen.

Das Gemüse putzen, dafür den weißen Spargel gründlich schälen und die Enden abschneiden, von den grünen Spargelstangen nur die holzigen Enden abschneiden und die Champignons je nach Größe in Scheiben schneiden oder vierteln.

Die Butter in einem Topf schmelzen, dann das Mehl zufügen, glatt rühren und einmal aufschäumen lassen. Die Brühe und Sahne angießen und mit einem Schneebesen glatt rühren. Wieder zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Den Spargel und die Champignons zufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen, dann das beiseite gestellte Hähnchenfleisch und den Kerbel unterrühren. Mit Reis servieren.

Kalte Kohlrabisuppe mit Buttermilch und Wildkräuter-Topping

von Ina Is(s)t

Zutaten

1 Kohlrabi
1 kleine Schalotte
250 ml Buttermilch
300 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer

1 handvoll Schafsgarbe, Spitzwegerich, kleinen Löwenzahn und ein paar Gänseblümchen
½ Knoblauchzehe
2-3 EL Olivenöl
etwas Baguette
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Den Kohlrabi schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Schalotte in dünne Halbmonde schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Kohlrabi mit der Schalotte für etwa 5min anbraten. Dann das Ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwa 20min köcheln lassen, bis der Kohlrabi weich ist. Alles pürieren und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Wildkräuter gut waschen und zusammen mit dem Knoblauch sehr fein hacken. Die Kräuter mit Öl vermischen und leicht würzen.

Die Buttermilch zu dem abgekühlten Kohlrabi geben und alles noch einmal pürieren. Das Baguette kurz anrösten und etwas Kräuteröl darüber geben. Das restliche Öl auf der Suppe verteilen.

Panzanella mit grünem Spargel und Zitronenvinaigrette

von Lebkuchennest

Zutaten

1 Bund grüner Spargel
1 Zitrone
½ Fladenbrot
1 rote Zwiebel
½ Bund Frühlingszwiebeln
50 g Pinienkerne
1 TL Schwarzkümmel
80 ml Olivenöl
2 EL weißer Balsamico
1 TL Honig
Meersalz
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Schneidet das Brot in mundgerechte Stücke und röstet es mit etwas Olivenöl beträufelt zusammen mit Schwarzkümmel für 5-7 Minuten im Backofen bei 190°C Umluft goldbraun. Schält in der Zwischenzeit Eure Zwiebel und schneidet sie zusammen mit den Frühlingszwiebeln in grobe Stücke - mariniert ebenfallsalles mit etwas Öl und Meersalz.

Jetzt kann die Mischung in einer seperaten Form ebenfalls für 5 Minuten in den Ofen zum Brot. Nebenbei könnt Ihr die holzigen Enden vom Spargel abknicken und in Salzwasser blanchieren, um ihn direkt in gesalzenem Eiswasser abzuschrecken, damit er seine schöne Farbe behält. Für die Vinaigrette raspelt die Schale der Zitrone ab - wer mag kann sie auch früher machen und direkt die übrige Zitrone im Spargelwasser verwenden - presst diese anschließend aus und gebt Olivenöl, Balsamico und Honig hinzu und schmeckt alles mit Meersalz ab.

Schüttelt alles in einem Einmachglas kräftig durch, bis eine Emulsion entsteht. Währenddessen können die Pinienkerne geröstet werden. Mischt die gerösteten Zwiebeln und den warmen Spargel mit der Vinaigrette und gebt anschließend Brot und Pinienkerne dazu.

Grüner Spargel-Kartoffel-Salat mit Ei auf Kopfsalat

von Madam Rote Rübe

Zutaten

½ grüner Kopfsalat
500 g Kartoffeln
2 hartgekochte Eier
500 g grüner Spargel
100 g Erbsen, tiefgefroren
2 rote Zwiebeln
1 EL Olivenöl, kaltgepresst
2 EL Apfelessig
175 ml Gemüsebrühe
1 TL Senf
1 TL milder Honig
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Meersalz
100 g saure Sahne
1 EL Schlagsahne
1 Handvoll Kräuter
(z.B. wilde Rauke, Schnittlauch, Zwiebelgrün, Petersilie, roter Sauerampfer usw.)

Zubereitung

Grüner Salat putzen, waschen und klein zupfen.

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten und in Salzwasser etwa 30 Minuten als Pellkartoffeln gar kochen. Kalt abschrecken, schälen, abkühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

Eier in kochendem Wasser 8 Minuten wachsweich kochen. Abschrecken, abkühlen lassen, pellen, vierteln und in gröbere Würfel unterteilen.

Vom Spargel das untere Drittel schälen, das holzige Ende abschneiden, die Stangen in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebelwürfel und Spargelstücke hinzufügen und 5 Minuten unter Wenden leicht bräunen. In der letzten 2 Minuten die Erbsen dazugeben. Mit Essig und Gemüsebrühe ablöschen, Senf und Honig einrühren und mit Pfeffer und Salz kräftig würzen.

Das Pfannengemüse heiß über die Kartoffeln geben und unterheben, eine halbe Stunde ziehen lassen. Währenddessen eine Kräutersauce aus saurer Sahne, Schlagsahne und gewaschenen, klein gewiegten Kräutern rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren auf 2 Tellern den Kartoffelsalat auf dem Kopfsalat anrichten, obenauf einen Klecks Kräutersauce geben und mit den klein gewürfelten Eiern bestreuen.

Ofenlachs mit grünem Spargel

von Cuisine Violette

Zutaten

Ein Bund grüner Spargel (ca. 400 g)
2 Stücke Lachsfilet (frisch oder TK ist egal)
1 Bio-Zitrone
1 kleine Zwiebel
1 Zehe confierter Knoblauch
150 ml Wasser
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
½ TL Zucker

Zubereitung

Falls ihr TK-Lachs verwendet, nehmt ihn rechtzeitig raus, damit er auftauen kann.

Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen und die Hälfte davon in Scheiben schneiden.

Ich empfehle Euch den Bratschlauch in eine Auflaufform zu geben, damit die Flüssigkeit nicht rausläuft. Den Spargel in den Bratschlauch (oder auf Backpapier) legen. Zwiebelringe und Zitronenscheiben darauf platzieren und die Knoblauchzehe zwischen die Stangen legen.

Mit ca. 150 ml Wasser aufgießen.
Den Lachs säubern und trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Den Lachs auf den Spargel legen und den Bratschlauch verschließen. Wenn ihr Backpapier verwendet, schnürt ihr es wie ein Bonbon zu.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° für 30 Minuten backen.

Pizza Fiorentina

von Kochen mit Diana

Zutaten Pizzateig

300 g Weizenmehl
1 TL Trockenhefe
1 ½ TL Salz
175 ml lauwarmes Wasser
1 EL Olivenöl

Zutaten Belag

500 g Spinat
200 g Pizzasoße
2-3 Knoblauchzehen, klein gehackt
10-15 Oliven, entsteint
4 Eier
Parmesan, gerieben
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Für den Pizzateig Mehl in eine Rührschüssel sieben. Hefe und Salz untermischen. Eine Mulde in der Mitte drücken. Wasser mit Öl mischen und in die Mulde gießen und zu einem glatten und elastischen Teig kneten. Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und 1 Stunde gehen lassen (bis sich der Teigvolumen verdoppelt).

Pizzateig In 4 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Teigroller rund ausrollen. Teigböden auf ein mit Backpapier belegten Backblech geben.

Spinat waschen und abtropfen. In einem Topf oder Pfanne bei kleiner Hitze dünsten bis er zusammenfällt. In ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Pizzasoße auf die Teigböden verstreichen. Knoblauch darauf verteilen. Pizzaböden mit Spinat und Oliven belegen.

Pizzaböden 10 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 220°C backen.

Herausnehmen und eine kleine Mulde in der Mitte des Spinatbelages bilden. Je ein Ei hineinschlagen (ich habe Wachteleier genommen), salzen und pfeffern. Wieder in den Ofen geben und 3-5 Minuten backen. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

Spitzkohl-Steaks mit Ziegenkäse, Apfel und Smashed Potatoes

von moey's kitchen

Zutaten

4 mittelgroße neue Kartoffeln
½ kleiner Spitzkohl
1 kleiner rotschaliger Apfel
1 TL Apfelessig
300 g breite Ziegenkäserolle, in 2 dicke Scheiben geschnitten
25 g Walnusskerne
einige Zweige Thymian
1-2 TL flüssiger Honig
Olivenöl
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

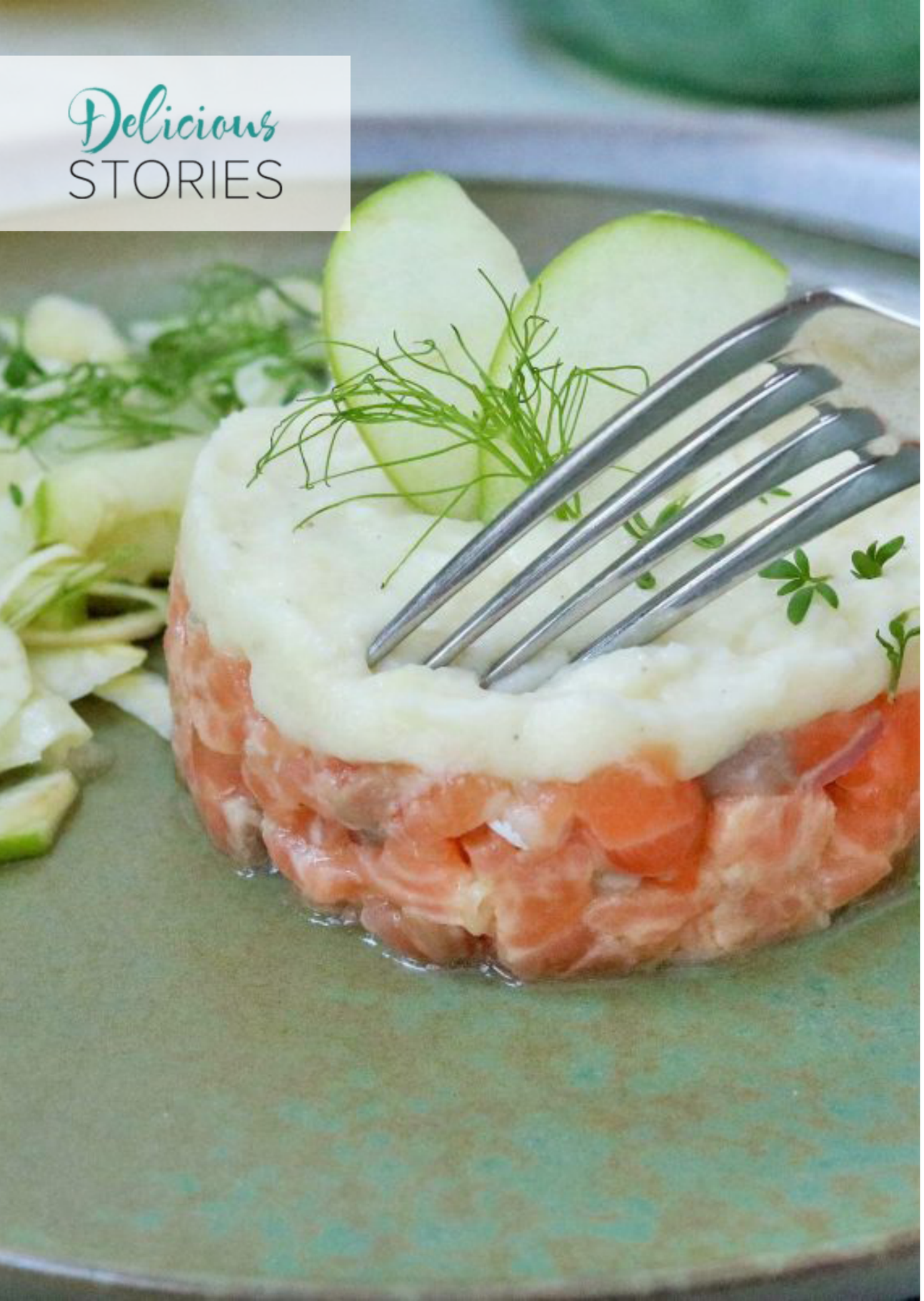
Die Kartoffeln gründlich sauber schrubben, aber nicht schälen. In wenig Salzwasser gar kochen, dann ausdampfen lassen.

Zwischenzeitlich den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen oder mit Olivenöl einfetten.

Zwei dicke, gleichmäßige Scheiben (ca. 2 cm) aus dem Spitzkohl schneiden und rundherum mit Olivenöl einpinseln. Auf das Blech setzen und 20 Min. rösten, dabei einmal vorsichtig wenden.

Den Apfel in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, das Kerngehäuse entfernen. Apfel mit 1 TL Olivenöl und dem Apfelessig mischen. Jeweils eine Apfelscheibe auf die Kohlschreibe legen, noch mal 5 Min. im Ofen rösten.

Jeweils eine Scheibe Ziegenkäse darauf legen, mit Walnüssen und Thymian bestreuen und etwas Honig beträufeln. Die gekochten Kartoffeln neben die Spitzkohl-Steaks setzen, vorsichtig crashen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Noch mal 5-10 Min. auf der höchsten Einschubleiste rösten, bis die Kartoffeln und Walnusskerne bräunen und der Ziegenkäse karamellisiert ist.



Spargel Mousse mit Fischtatar und Fenchelsalat

von Delicious Stories

Zutaten

100 g weißer Spargel
75 ml Gemüsebrühe
1 Zitrone
1 Blatt Gelatine
30 g Sahne
1 Eiweiß
2 Spalten Granny Smith (grüner Apfel)
3 cm Fenchelknolle
2 TL Olivenöl
Salz
Pfeffer
200 g Lachsfilet in Sushiqualität

Zubereitung

Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und klein schneiden. Zusammen mit der Gemüsebrühe in einem Topf bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten weich kochen.

Das Wasser abgießen und den Spargel mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft (maximal 1/5 Zitrone) würzen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ca. 5 Minuten. Ausdrücken und zum noch warmen Spargelpüree geben. Umrühren bis es sich aufgelöst hat und abkühlen lassen.

Sahne steif schlagen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und dann behutsam die geschlagene Sahne unterheben. Die Mousse in eine Schüssel oder bereits in einen Spritzbeutel füllen (je nachdem wie man es später anrichten möchte) und für 3 Stunden kalt stellen.

Vor dem Servieren: Fisch waschen und trocken tupfen. Fein hacken und in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, 1 TL Olivenöl und Zitronensaft vermischen.

Apfel waschen und zwei ca. 1-2 cm dicke Spalten heraus schneiden. Von der Querseite jeweils feine Scheiben abschneiden. Von der Fenchelknolle ebenfalls dünne Scheiben abschneiden (geht ganz wunderbar mit dem Sparschäler). Vom Fenchelgrün etwas für die Deko beiseite legen. In einer kleinen Schüssel Apfel, Fenchel mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft vermischen bzw. abschmecken.

Fischtatar auf einem Teller anrichten. Spargel Mousse darauf setzen/spritzen oder kleine Nocken daneben setzen. Den Apfel-Fenchelsalat daneben setzen und mit Fenchelgrün garnieren.

Lauwarmer Graupensalat mit weißem Spargel und Radieschen

von Münchner Küche

Zutaten

125 g Perlgraupen
300 g weißer Spargel
2 Stangen Frühlingszwiebeln
4 Stück Radieschen
3 EL Olivenöl
4 EL Zitronensaft
4 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Graupen in einem feinen Sieb kalt abwaschen und danach in einen Stieltopf geben. Knapp mit Wasser bedecken und etwas salzen. Leicht köchelnd ca. 35-40 Minuten gar kochen. Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen danach längs halbieren. Die Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden und die Radieschen in feine Scheiben hobeln.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Spargel rundherum anbraten. Am Ende salzen und pfeffern. Die lauwarmen Graupen mit den Frühlingszwiebeln und den Radieschen in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft und dem Rapsöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Den angebratenen Spargel auf eine Platte legen und den Salat darauf verteilen.

Sauer eingelegte Radieschen

von Schlemmerkatze

Zutaten

1 Bund Radieschen
200 ml Wasser
50 g Zucker
12 g Salz
150 ml Apfelessig

Zubereitung

Radieschen putzen, waschen und in Scheiben oder Viertel schneiden und anschließend in zwei saubere Einmachgläser geben.

Wasser mit den übrigen Zutaten aufkochen bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat. Den kochenden Sud über die Radieschen gießen bis die Gläser randvoll sind und sofort gut verschließen. Auskühlen lassen und bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.

Crostini mit Ofen-Rhabarber, Ziegenkäse, Pistazien & Honig

von NOM NOMS food

Zutaten

1 mittelgroßes Baguette, in ca. 8 x 1 cm dicke Scheiben geschnitten
1 große Stange Rhabarber
2 EL Olivenöl (plus etwas mehr zum Einstreichen der Baguettes)
Salz und Pfeffer
1 Rolle Ziegenkäse, in Scheiben geschnitten
2 Hand voll gesalzene Pistazien mit Schalen, schälen und grob hacken
Honig

Zubereitung

Den Ofen auf 225 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Baguettescheiben mit Olivenöl bestreichen und ganz oben unter den Rost schieben. Für 3-4 Minuten rösten, umdrehen und noch mal 2-3 Minuten rösten. Immer wieder schauen, damit sie nicht verbrennen. Aus dem Ofen nehmen und beiseite stellen.

Den Rhabarber in Stücke schneiden, auf ein Backblech mit Backpapier geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Dann auf der mittleren Schiene für 4 bis 5 Minuten backen. Danach mindestens 5 Minuten abkühlen lassen.

Auf jede Brotscheibe ca. 2 Ziegenkäse-Scheiben legen, darauf etwas Ofen-Rhabarber geben (ca. 1 EL). Darüber ein paar Pistazien verteilen und Honig darüber träufeln.

Rhabarbersalat mit Feta und Oliven

von Ye Olde Kitchen

Zutaten für ca. 12 kleine Pfannkuchen

300 ml Milch
150 g frischer Spinat
200 g Mehl (wir: Dinkelmehl Typ 630)
4 Eier
Salz

Zutaten für die Füllung

200 g Schafskäse
100 g Quark
100 g Joghurt
8-10 Radieschen
⅓ Bund Schnittlauch
Pfeffer

Zubereitung

Für die Pfannkuchen die Milch und den Spinat mit dem Stabmixer mixen. In eine Schüssel geben und nach und nach Mehl, Salz und Eier unterrühren. Etwas Öl in eine Pfanne geben und kleine Pfannkuchen ausbacken. Sie sollten etwa die Größe von Pancakes haben. Die Pfannkuchen beiseite stellen und auskühlen lassen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und die Radieschen fein würfeln. Den Schafskäse in einer Schüssel zerbröseln und mit Quark und Joghurt mischen. Radieschen und Schnittlauch unterheben und mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Einen Pfannkuchen auf einen Teller legen und mit Füllung bestreichen, den nächsten Pfannkuchen darauflegen und ebenfalls bestreichen. So entsteht nach und nach die Spinatpfannkuchen Torte.

Tortilla Española mit Spinat

von pastasciutta

Zutaten

1 Kartoffel, 200 g
Olivenöl zum Frittieren in der Pfanne
150 g Spinat (oder mehr!)
3 Zehen Knoblauch
3 Eier
Salz
Muskat
Paprikapulver

Zubereitung

Die Kartoffel waschen, schälen und in Scheiben schneiden, ca. 3 bis 4 mm.
Die Kartoffelscheiben in einer kleinen Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze in reichlich Olivenöl frittieren. Aus dem Öl heben und auf einem Teller ausbreiten. Das Öl in eine hitzebeständige Schüssel gießen.

Den Spinat verlesen und waschen. Kurz in kochendes Salzwasser werfen und zusammenfallen lassen. In eiskaltem Wasser abschrecken. Den Spinat mit den Händen gut ausdrücken.
Die Knoblauchzehen schälen und hacken. Etwas von dem Olivenöl zurück in die Pfanne geben und die Knoblauchzehen darin leicht anbraten. Den Spinat hinzufügen und mit Salz würzen.
Die Eier in einer Schüssel mit zwei EL kaltem Wasser verquirlen. Mit Salz, Muskat und Paprika würzen.

Die Kartoffelscheiben auf den Spinat legen. Dabei möglichst viel von dem Öl, das an den Scheiben klebt, abtropfen lassen und die Kartoffeln salzen.
Die verquirlten Eier zu dem Gemüse in die Pfanne gießen und stocken lassen. Sobald der Rand fest geworden ist, die Pfanne bei 180° Umluft in den Ofen stellen. Nach wenigen Minuten sollte die Oberseite ebenfalls gestockt sein.

Blumenkohl in der Baconbomb

von thecookingknitter

Zutaten

1 Blumenkohl
800 g Rinderhack
200 g Bacon
2 Eier
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½ Bund Petersilie
Salz
Pfeffer
Muskat
Paprika edelsüß
Geräuchertes scharfes Paprikapulver
Piment d'espelette
Dijonsenf

Zubereitung

Den Blumenkohl in Rösschen aufteilen und kurz waschen. Anschließend für 15 Minuten im Dampfgarer bissfest garen. Zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
Petersilie, Zwiebel und Knoblauch fein hacken und gemeinsam mit den Gewürzen, den Eiern und dem Senf unter das Hackfleisch mischen.

Nun nimmt man jeweils ein Blumenkohlrösschen und umwickelt es mit der Hackfleischmasse – so dünn wie möglich. Und umwickelt das Hackfleischbällchen dann mit zwei Scheiben Bacon.

Die Baconbombs kommen dann in eine Auflaufform und bei 180°C Umluft für 35 Minuten in den Backofen.

Die Kombination von Blumenkohl in Hackfleisch ist wirklich lecker! Ich könnte mir auch gut vorstellen noch etwas Käse zwischen Blumenkohl und Hackfleisch zu packen. Das versuche ich dann wohl bei einer zweiten Version.

Blumenkohlsteak mit Ofenkartoffeln und Blumenkohlpesto

von Wunderbrunnen

Zutaten

einen Blumenkohl
500 g Drillinge
zwei Handvoll Spinat
Olivenöl
Salz und Pfeffer
Parmesan nach Belieben
zwei Zweige Rosmarin

Zutaten für das Pesto

250 g Blumenkohl
40 g gehackte Mandeln
70 g Olivenöl
50 g Parmesan (gerieben)

Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die gehackten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie goldbraun sind. Die Drillinge abwaschen, halbieren und in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl beträufeln, bis alle gut bedeckt sind. Salz und Pfeffer dazugeben und gut verrühren, dass alle Kartoffeln Gewürze abbekommen. Dann mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen – daneben noch Platz für zwei Scheiben Blumenkohl lassen. Vom Rosmarin die Nadeln entfernen und über den Kartoffeln verteilen. In den Ofen geben und den Timer auf 10 Minuten stellen.

In der Zwischen den Blumenkohl von den Blättern befreien und waschen. Den Strunk dran lassen – dort setzt ihr nun an und halbiert den Blumenkohl. Dann zwei dicke Scheiben abschneiden – lieber etwas dicker als zu dünn! Der Strunk hält die Scheiben zusammen. Die übrigen Röschen ablösen. 250 g abwiegen und in einen Food Processor geben und mit ein paar Stößen zerkleinern, sodass die Menge aussieht wie Couscous. Eventuell müsst ihr diesen Vorgang wiederholen, weil nicht alles in den Food Processor passt. Dann die Blumenkohl-Masse in eine Schüssel geben und mit den Mandeln, dem Parmesan und dem Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell müsst ihr etwas Öl zugeben, um eine cremigere Konsistenz zu bekommen.

Wenn die Kartoffeln 10 Minuten im Ofen waren, erhitzt ihr etwas Öl in einer Pfanne. Die Blumenkohlscheiben hineingeben und von beiden Seiten anbraten, dass sie Farbe bekommen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in den Ofen geben und den Timer auf circa 5-7 Minuten stellen. Es kann sein, dass die Kartoffeln am Ende doch länger brauchen, aber das nicht so schlimm. Wenn alles fertig ist, richtet ihr eine Handvoll Spinat auf eine Teller an, gebt das Blumenkohlsteak darauf und bestreut es mit Parmesan. Die Ofenkartoffeln serviert ihr mit dem Pesto dazu.

Vietnamesische Pfannkuchen mit Mairübchen

von Raspberrysue

Zutaten für 8 kleine oder 4 große Pfannkuchen

120 g Reismehl
80 g Weizenmehl
½ TL Salz
1 TL Kurkuma
1 Ei
200 ml Kokosmilch

Zutaten für den Dip

1 rote Chili, fein gehackt
1,5 EL geröstetes Sesamöl
1 EL Ketjap Manis (indonesische Sojasauce)
2 TL geriebener frischer Ingwer
1 EL Reisessig
1 EL Limettensaft
1 Knoblauchzehe
1 EL brauner Zucker
½ TL Salz

Zutaten für den Belag

1 Möhre
2 Mairübchen (alternativ: 1/2 Rettich)
9 TL neutrales Öl (z.B. Raps)
1/4 Salatgurke
2 Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Radieschen
Eine große Handvoll Sprossen
Einige Zweige Koriander

Nach Belieben

Scharfe Chilesauce (z.B. Sriracha) zum Servieren

Zubereitung

Die beiden Mehle mit dem Ei, Salz und Kurkuma in eine große Schüssel geben. Langsam unter Rühren die Kokosmilch angießen, sodass sich ein glatter Pfannkuchenteig bildet. Diesen dann zum Ruhen beiseite stellen. Für den Dip alle Zutaten verrühren und beiseite stellen.

Das Gemüse vorbereiten. Möhre und Mairübchen (oder Rettich) schälen und in Stifte bzw. Würfel schneiden. 1 TL Öl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen und darin beides zusammen einige Minuten garen. Währenddessen die Gurke in Stifte und die Frühlingszwiebeln und Radieschen in Scheiben schneiden.

Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und darin wieder 1 TL Öl auf höherer Hitze erwärmen. Den Pfannkuchenteig prüfen. Er sollte die Konsistenz von Buttermilch haben. Ist er zu dick, kann man etwas Wasser einrühren. Dann eine Kelle Teig zu einem Pfannkuchen ausbacken, wenden.

Den ganzen Teig aus diese Weise nacheinander in jeweils 1 TL Öl pro Pfannkuchen ausbacken. Die fertigen Pfannkuchen mit den verschiedenen Gemüsen zum selbst belegen und dem Dip 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.