

## Blumenkohl-Auflauf mit Quark

1 Blumenkohl, 1 l Gemüsebrühe, 1 TL Butter, 2 EL Semmelbrösel, 1 TL Kräutersalz, 300 ml Milch, 300 g Magerquark  
2 TL Rapsöl, 200 g geriebener Gouda, 4 EL Weizengrieß

Den Blumenkohl putzen und waschen, in Röschen teilen und in der Gemüsebrühe 10 Min. kochen. Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten und mit Semmelbröseln bestreuen. Den Blumenkohl in die Form schichten und mit dem Kräutersalz bestreuen. Milch, Magerquark, Öl, geriebenen Käse und Grieß verrühren und über dem Blumenkohl verteilen. Im Backofen bei 200 °C ca. 25 Min. backen.

(Dazu passen Kartoffeln!)

Nach: Verbraucherzentrale Ernährung, Rezepte rund ums Jahr, Gemüse à la Saison

## Bataviasalat mit Birne und Roquefort

1 Bataviasalat, 1 Zwiebel, 100 g Roquefort, 1 Birne, 50 g Walnusskerne, Saft von 1 Zitrone, 4 EL Walnussöl  
Kräutersalz, Pfeffer, 1 Prise Rohrzucker

Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und große Blätter klein zupfen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Käse in kleine Würfel schneiden. Die Birne schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden. Sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Walnusskerne grob hacken. Restlichen Zitronensaft mit Walnussöl, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Salatschüssel verrühren. Alle Zutaten zufügen und gründlich vermischen.

Salate & Dips, Südwest Verlag

## Kohlrabi-Rahm mit Kartoffelspalten

20 g Pinienkerne, 2 Kohlrabi, 500 g Kartoffeln, Meersalz, 2 EL Olivenöl, 3 EL saure Sahne, 2 EL Petersilie  
Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Kohlrabi putzen, schälen, halbieren und in 0,5 cm dicke Spalten schneiden. Die Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten, längs halbieren und die Hälften in jeweils 3-4 Spalten schneiden.

Für die Sauce 300 g Kohlrabi in 300 ml gesalzenes Wasser zugedeckt in 8-10 Minuten weichkochen, fein pürieren und warm stellen. Kartoffelspalten mit Olivenöl mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 180 Grad

(Gas 2-3, Umluft 160 Grad) 20-25 Minuten garen.

Inzwischen die restlichen Kohlrabispalten in wenig Salzwasser in ca. 7 Minuten bissfest garen. Die Kohlrabisauce kurz aufkochen und die saure Sahne unterrühren. Kohlrabispalten und Petersilie unterheben und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Mit den gebackenen Kartoffelspalten servieren.

essen & trinken, „Für jeden Tag“, 06/01