

Blumenkohl „Mittelmeer“

Zutatenliste

1 Blumenkohl, 1 TL schwarze Pfefferkörner, 2-3 Nelken, 1 TL Kreuzkümmel, 3 Knoblauchzehen, 40 g Butter
Kräutersalz, 1 Glas ganze Tomaten, 200 ml Tomatensaft, 4 EL Sahne, 1 Bund Petersilie

Zubereitung

Zubereitungszeit: 25 Minuten Dazu passt Reis und auch der Salat

Blumenkohl in Röschen teilen. Pfefferkörner, Nelken, und Kreuzkümmel im Mörser zerdrücken. Gewürzmischung in einer tiefen Pfanne ohne Fett erhitzen, bis es duftet. Dann Butter, die Blumenkohlröschen und fein gehackten Knoblauch zugeben. Bei mittlerer Hitze etwas dünsten lassen. Tomaten grob würfeln. Tomatenwürfel, Tomatensaft und Sahne zufügen. Im geschlossenen Topf 15 Min. dünsten. Mit Salz abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Eissalat mit Käse und Orangen

Zutatenliste

1 Eissalat, 60 g Emmentaler, 1 Orange, 1 EL Weißweinessig, Kräutersalz, Pfeffer, 3 EL Sonnenblumenöl,
20 g Mayonnaise oder Salatcreme 100 ml Joghurt, 3 EL Orangensaft

Zubereitung

Den Salat putzen, halbieren, in Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Den Emmentaler in Stifte schneiden. Die Orange schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Salat, Orangen und Käse vermengen. Aus Weißweinessig, Kräutersalz, Pfeffer und Sonnenblumenöl eine Sauce rühren, abschmecken und mit dem Salat vermischen.

Mayonnaise oder Salatcreme und Joghurt mit dem Orangensaft verrühren, salzen und pfeffern. Die Creme zum Abschluss über den Salat geben. Nach E. Döpp: Salate, Die GU Küchenbibliothek

Porree-Apfel-Gemüse

Zutatenliste

ca. 2 Stangen Porree, 300 g Äpfel, 1 Zwiebel, 2 EL Rapsöl, 1 EL Rohrohrzucker, 50 ml Weißwein oder Apfelsaft
50 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 1 EL Zitronensaft, 1-2 TL ger. Meerrettich aus dem Glas, Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung (Dazu schmecken Röstkartoffeln)

Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. In Salzwasser

2 Min. blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Apfelspalten in einer Pfanne in 3 EL Öl scharf anbraten, mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Den Porree zugeben, mit Wein (oder Apfelsaft), Brühe und Sahne ablöschen. Ca. 4-5 Min. offen dicklich einkochen lassen. Mit Zitronensaft, Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche