

Blumenkohl-Eierfrikassee mit Naturreis

1 Blumenkohl, 500 ml Salzwasser, 4 Eier, 300 g Naturreis, 2 EL Butter, 2 EL Vollkornmehl, 4 EL Milch, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 2-3 EL Schnittlauch

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser bissfest garen. Blumenkohl herausheben und warm stellen, die Blumenkohlbrühe aufbewahren. Eier hart kochen, pellen und grob hacken. Naturreis in reichlich Salzwasser garkochen. Aus Butter, Mehl und Blumenkohlbrühe eine helle Soße zubereiten. Mit Sahne, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch und die Eierstückchen unter die Soße ziehen und über den Blumenkohl gießen. Dazu den Reis servieren. Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Wirsingfleckerl mit Schinken

½ Wirsing (etwa 500 g), 300 g Penne – Nudeln, Salz, 200 g gekochter Schinken, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 1 TL Rohrohrzucker, 100 ml Gemüsebrühe, 1 TL Kümmel, schwarzer Pfeffer, Paprika edelsüß

Wirsing waschen, putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Wirsinghälften in kurze, feine Streifen schneiden. Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Inzwischen den Schinken in kurze, feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Zucker darin schmelzen lassen. Die Zwiebel hinzufügen und unter Rühren hellgelb andünsten, mit Brühe ablöschen. Den Wirsing dazugeben, mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren in 15-20 Min. weich dünsten. Nudeln abgießen und kurz abtropfen lassen. Mit dem Schinken unter das Kraut mischen und alles zusammen zugedeckt bei schwacher Hitze noch 5 Min. ziehen lassen. Wirsingfleckerl mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Paprikapulver bestäubt servieren.

Bataviasalat mit Käsedressing

50 g Blauschimmelkäse o. Frischkäse, 150 ml Sahne, 1 Msp. mildes Paprikapulver, Kräutersalz, 2 EL Apfelessig, 1 EL bioladen*Walnussbruch

Den Blauschimmel- oder Frischkäse mit der Sahne mit einem Pürierstab pürieren. Paprikapulver und Kräutersalz darüber streuen. Den Apfelessig zufügen und alles miteinander verrühren. Die gehackten Walnüsse unterrühren. Von dem Salatkopf das Stielende kürzen, welche Blätter entfernen und den Salat gründlich waschen und trockenschleudern. In mundgerechte Stücke zupfen und mit dem Käsedressing übergießen.

Nach: Birk, Das große GU Vollwert-Kochbuch

Zwiebeltarte

ca. 500 g Zwiebeln, 2 EL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer, Rohrohrzucker, 1 TL getr. Thymian, 1 PK TK-Blätterteig, 100 g schwarze Oliven und/oder 120 g Ziegenkäse

Die Gemüsezwiebeln in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin unter Rühren ca. 25 Minuten weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Thymian würzen. Den Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auftauen lassen. Blätterteigplatten übereinanderlegen und zu einem Rechteck von 30x25 cm ausrollen. Auf ein Backblech legen und die Zwiebeln darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 215 Grad (Umluft 200 Grad) auf der untersten Schiene 25 Minuten backen. Den Teig nach der Hälfte der Backzeit mit Oliven und/oder Ziegenkäse belegen. (Schmeckt auch kalt.) essen & trinken, „Für jeden Tag“, 09/05