Blumenkohl mit Nuss-Soße

1 Blumenkohl, 50g Cashewkerne, 50g Haselnüsse, 50g Mandeln, 100g Butter, Salz, Pfeffer, Curry, Koriander, Chinagewürz

Blumenkohl in kochendem Salzwasser 10-15 Minuten (nicht länger!) garen, abtropfen lassen und auf einer Servierplatte warm stellen, bis der Rest fertig ist. Cashewkerne, Nüsse und Mandeln mit wenig Butter kurz anrösten lassen. Restliche Butter zufügen und aufschäumen lassen. Eine Prise Salz, Curry, Koriander und Chinagewürz zugeben. In einem kleinen Gefäß, am besten auf einem Stövchen möglichst warm auf den Tisch bringen.

Blumenkohl-Gemüse in Senfsahne

Zutatenliste: Dazu schmeckt Kartoffelpüree und Spiegeleier.
1 Blumenkohl, 200 ml Sahne, 200 ml Milch, 1/2 Bund Schnittknoblauch , 2-3 EL Senf, 40 g Butter
1 EL Rapsöl, , Kräutersalz, ,Pfeffer 1/2 TL Kurkuma

Zubereitung
Blumenkohl putzen und in Röschen teilen, in wenig Salzwasser 5-6 Minuten bissfest garen, abgießen und im Topf lassen. Senf, Milch, Sahne verrühren und zum Blumenkohl geben. Aufkochen lassen und einige Minuten einköcheln. Mit Meersalz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken. Schnittknoblauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Das Gemüse vor dem Servieren damit bestreuen.
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten. Originalrezept aus der Greenbag Küche

Mangold-Strudel

250g Dinkel o. Weizenmehl, 1 TL Salz, 5 EL Öl, 8 EL Wasser, 1 kg Mangold + Möhren, 100g geriebener Käse, Salz + Pfeffer, Curry, Muskat, Gemüsebrühe

Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und so lange kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und bei Zimmertemperatur etwa 1Std. ruhen lassen. Für die Füllung den Mangold in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die Mangold – und Möhrenstreifen darin andünsten. Mit etwas Gemüsebrühe bestäuben und etwa 10 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze bissfest garen. Mit den Gewürzen pikant abschmecken. Den Backofen auf 200Grad vorheizen. Ein Geschirrhandtuch mit Mehl bestäuben. Den Teig darauf groß ausrollen. Etwas Butter schmelzen lassen und den Teig damit bestreichen. Das Gemüse darauf verteilen, dabei an den Rändern ca. 2cm frei lassen. Den Käse darüber streuen. Die Seiten einschlagen und mit Hilfe des Tuches den Strudel zusammenrollen und vorsichtig auf ein Backblech legen. Mit flüssiger Butter bestreichen. Den Strudel 50 – 60 Minuten in der Mitte des Backofens backen. Dazu passt ein Quarkdipp mit Knoblauch.

Maiskolben in Honig gebacken

ZUTATEN
2 frische Maiskolben, Meersalz, 2 EL Honig, 2 EL Butter

ZUBEREITUNG
(Eine süße Gemüsevariante. Lecker zum Chinakohlsalat.)
Die Maiskolben putzen, waschen und etwa 20 Minuten in Salzwasser garen. Danach die Kolben rundum mit Honig bestreichen, mit einer Prise Salz bestreuen und auf ganz kleiner Flamme in der Butter ca. 5-10 Minuten braten; dabei häufig wenden. Die Maiskolben dürfen nicht zu braun werden, da sie sonst bitter schmecken.
Alfredissimo „Gemüse“, Moewig Verlag