

Porree in Rosinensauce

ca. 700 g Porree, 2 EL Butter, 350 ml Gemüsebrühe, 2 Lorbeerblätter, Pfeffer, 1-2 EL Zitronensaft, 2 EL Weizenvollkornmehl, 1 EL Weißwein, 2 EL Sahne, 60 g Rosinen eingeweicht, 100 g geriebener Hartkäse

Porree putzen und in große Stücke (ca. 5 cm) schneiden. Butter erhitzen und den Porree darin anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeerblatt zugeben und etwa 8-10 Min. dünsten. Porree herausheben, gut abtropfen lassen, mit Pfeffer und Zitronensaft würzen und in eine gefettete Auflaufform legen. Brühe (ohne Lorbeer) aufkochen, das Weizenvollkornmehl darüber streuen und mit dem Schneebesen einrühren. Nochmals aufkochen, mit Wein und Sahne abschmecken. Die abgetropften Rosinen dazugeben. Die fertige Sauce über den Porree gießen, mit Reibkäse bestreuen und bei 200 °C ca. 20 Min. überbacken.

Romanesco-Möhren-Gratin

1 Romanesco, ca. 250 g Möhren, Meersalz, 1 Zwiebel, 1 EL Weizenvollkornmehl, 1 EL Rapsöl, 2 Knoblauchzehen, 100 g Creme fraiche, 50 g gerieb. Bergkäse, 2 EL Pistazienkerne, Meersalz, Pfeffer, 1/2 Bund Petersilie

Zubereitungszeit ca. 25 Min. + 30-35 Min. Backzeit

Den Blumenkohl in Röschen teilen. Die Möhren gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Beides in wenig Salzwasser 5 Min. kochen, vom Kochwasser 1/2 l abmessen. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Zwiebeln im Öl anbraten und mit dem Weizenvollkornmehl anschwitzen. Kochwasser angießen und 10 Min. köcheln lassen. Gemüse in einer feuerfesten Form verteilen. Knoblauchzehen schälen und zur Sauce pressen. Creme fraiche untermischen, salzen und pfeffern. Sauce mit Käse und Pistazienkernen über das Gemüse geben.

30-35 Min. (Umluft 180 °C) überbacken. Frisch gehackte Petersilie darüber geben und servieren. Dazu passen Röstkartoffeln. Bohlmann/Schinharl, Health Food, GU

Orangenkuchen

Zutaten für eine Springform von 24 cm Durchmesser:

250 g weiche Butter, 150 g flüssiger Honig, 4 Eier, ¼ TL Vanillepulver, 1 unbehandelte Orange, 300 g Weizen, fein gemahlen, 2 gestr. TL Backpulver

Für die Form: Butter, Vollkornbrösel, 2 Orangen und etwas Honig zum Beträufeln

Zubereitung: Die Butter schaumig rühren, den Honig und die ganzen Eier zugeben. Die Vanille, die abgeriebene Schale der ganzen Orange und zuletzt das Mehl und das Backpulver dazufügen.

Den Backofen auf 190°C vorheizen. Eine Springform ausbuttern, ausbröseln und den Teig einfüllen. Den Kuchen auf der mittleren Schiene etwa 40 Minuten backen lassen.

Alle 3 Orangen auspressen. Den Saft mit so viel Honig verrühren, dass der Fruchtsaft leicht süß schmeckt. Den noch warmen Kuchen mit einer Gabel auf der Oberfläche mehrmals einstechen, mit dem Saft beträufeln, auskühlen lassen und in Alufolie wickeln; erst nach 24 Stunden anschneiden.