

## Kürbis-Frittata

1 Butternut-Kürbis, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 3-4 Eier, 40 ml Sahne, 30 g geriebener Parmesan  
1 EL Kräuter der Provence, Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Den Kürbis schälen, vom Kerngehäuse befreien und mit der Rohkostreibe raspeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kürbisraspel und Zwiebelwürfel zugedeckt ca. 5 Min. weich dünsten. Eier, Sahne, geriebener Parmesankäse, den gehackten Knoblauch und die Kräuter der Provence verrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Den Eieguss über den Kürbis verteilen und stocken lassen.

Schmeckt auch kalt!

Nach: V. Walter u. E. Bänziger, Das neue Kürbiskochbuch, Midena Verlag

## Paprikafanne ungarisch

250 g Natur-Reis, 600 g Paprikaschoten, 3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 300 g Porree, etwas Pfeffer, 1 gr. Glas Pizzatomaten, 3 EL Olivenöl, 1 Tasse Gemüsebrühe, 150 g Crème fraîche, Kräutersalz, 1 gestr. TL Paprikapulver und Curry, etwas Honig zum Abschmecken, ½ Bund fein gehackte Petersilie

Den Reis nach Anleitung kochen. Paprikaschoten grob zerteilt in eine große Pfanne geben., Zwiebeln, Knoblauchzehen und Porree zerkleinert zugeben. Öl, 1 Tasse Gemüsebrühe und das Glas Tomaten unterrühren. Deckel aufsetzen, die Pfanne anheizen. Zeigt sich starker Dampf, auf Minimalhitze zurückschalten, 15 Minuten garen. Danach Crème fraîche zugeben und mit den Gewürzen speisefertig würzen, mit der gehackten Petersilie bestreuen und mit dem Reis servieren.

## Orangen-Chicorée-Salat

abgr. Schale von 1 Orange, 3 Orangen, ca. 500 g Chicorée, 200 g Joghurt, 3 EL Sahne, 4 EL Orangensaft  
Kräutersalz, Pfeffer, Rohrohrzucker, 2 EL Olivenöl

Die Schale von 1 Orange abreiben und die Orange auspressen. Zwei Orangen mit weißer Haut schälen und die Früchte filetieren, dabei den Saft auffangen. Chicorée putzen und in Scheiben schneiden. Joghurt, Sahne, Orangensaft, 1 TL abgeriebene Orangenschale, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 1 EL Olivenöl verrühren. Orangen und Chicorée anrichten und mit der Sauce und restlicher Orangenschale garniert servieren.

essen & trinken, „Für jeden Tag“, 11/03

## 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