

Kürbis-Frittata

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

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

Grünkohlgratin

Zutatenliste : ca. 500 g Grünkohl , 2 Zwiebeln, 2 EL Rapsöl, Meersalz, Pfeffer, ca. 1/4 l Gemüsebrühe, 150 ml Sahne
10 g Butter, 50 g Walnusskerne, 1 Ei

Zubereitung Zubereitungszeit ca. 50 Minuten.

Den Grünkohl putzen, waschen und grob hacken. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Grünkohl etwas ausdrücken, dazugeben und mit andünsten. Die Gemüsebrühe zum Grünkohl gießen und bei milder Hitze 30 Min. leise köcheln lassen. Nach 15 Min. die Sahne zugeben und mitkochen lassen. Eine Gratinform mit Butter ausfetten und den Grünkohl hineingeben. Die Nusskerne fein hacken und mit dem Ei vermengen. Auf dem Grünkohl verteilen. Das Gratin im Ofen bei 225 Grad (Gas 4) in 10 Min. überbacken. Dazu schmecken Röstkartoffeln. essen & trinken 10/86

Grünkohlaufauf mit Äpfeln

Zutatenliste

125 g getrocknete Apfelringe, 1/4 l klarer Apfelsaft, 30 g Mandelstifte, 1 kg Grünkohl , 2-3 rote Zwiebeln ,
75 g Butter, 2 El Rapsöl, 1/4 l Gemüsebrühe, 200 ml Sahne, Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss, 500 g Kartoffeln (fest kochend), gem. Zimt, 70 g Semmelbrösel, etwas Butter für die Form

Zubereitung

Apfelringe mit Apfelsaft bedecken und quellen lassen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Grünkohl putzen, dabei die dicken Rippen entfernen. Kohl waschen, in kochendem Wasser 5 Min. kochen, abschrecken, gut ausdrücken und grob hacken. Zwiebeln würfeln und in 1 TL Butter und Öl glasig dünsten. Grünkohl zugeben und ca. 10 Min. dünsten. Brühe und Sahne dazugießen und alles bei mittlerer Hitze zugedeckt 30-35 Min. garen. Herzhaft mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mandeln unter den Grünkohl heben. Inzwischen Kartoffeln schälen, in feine Scheiben hobeln, kalt abspülen. In kochendem Salzwasser 4-5 Min. kochen, abtropfen lassen. Apfelringe leicht ausdrücken, mit Zimt bestreuen. Semmelbrösel mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit der restlichen Butter mit den Händen zu Bröseln verkneten. Eine Auflaufform ausbuttern. Lagenweise Kartoffeln, Grünkohl, Apfelringe, Kartoffeln, Grünkohl und Brösel in die Form schichten. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 40-45 Min. goldbraun backen

Steckrübetopf

Zutatenliste: 1 Steckrübe, 800 g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 60 g Butter, 1 EL Rohrohrzucker, 1 l Gemüsebrühe, Pfeffer
½ TL gem. Kümmel, 2 TL getr. Majoran, 1 Lorbeerblatt, 2 EL Nackthaferschrot, Kräutersalz, 1 EL Petersilie, TK

Zubereitung

Die Steckrübe schälen und würfeln. Die Kartoffeln schälen, waschen und in nicht zu kleine Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und würfeln. Die Butter in einem Topf vergehen lassen und den Zucker darin auflösen. Die Steckrüben darin unter Wenden 3 Min. anbraten. Die Kartoffelwürfel und die Schalotten hinzufügen. Gemüsebrühe darauf gießen, mit dem Pfeffer, Kümmel, Majoran und Lorbeer würzen und zum Kochen bringen. Das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 30-40 Min. weich kochen. 5 Min. vor Beendigung der Garzeit den Nackthaferschrot gleichmäßig auf die Steckrüben und Kartoffeln streuen, umrühren und die Flüssigkeit damit binden. Das Gemüse mit Kräutersalz abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.