

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW6 | 2024

Zutaten

1 Blumenkohl
1 Kohlrabi
250 g Möhren
350 g Paprika
2 Zucchini
Salz
100 g Schalotten
40 g Butter
30 g Weizenmehl
320 ml Gemüsebrühe
280 ml Milch
1 TL Paprikapulver
Pfeffer
50 g Parmesan
4 Eier
½ Bund Petersilie
100 g Käse gerieben

Vegetarischer Gemüseauflauf

Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen.
Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden.
Möhren schälen, die Enden abschneiden, längshalbieren und in Scheiben schneiden.
Paprika, waschen, entkernen und würfeln.
Zucchini waschen, vierteln entkernen und in Streifen schneiden.
Blumenkohl, Kohlrabi, Möhren in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorkochen, abgießen und zur Seite stellen.
Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden.
Butter in einem Topf schmelzen, die Schalottenwürfel darin glasig andünsten.
Mehl einrühren, mit Gemüsebrühe, Milch auffüllen und mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer würzen. Die Sauce zum Kochen bringen, dabei ständig umrühren.
Sauce von der Kochstelle nehmen, Parmesan einrühren und danach die rohen Eier unterrühren.
Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und ebenfalls in die Sauce rühren.
Nochmal abschmecken mit Salz und Pfeffer.
Gemüse mit der Sauce in einer Auflaufform mischen und mit dem Käse bestreuen.
Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-/ Unterhitze ca. 30 Minuten goldgelb backen.

Zutaten

1 Blumenkohl
Salz
50 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 TL Paprikapulver
1 Prise Muskat
Pfeffer
100 g Käse z.B. Parmesan

Smashed Blumenkohl aus dem Ofen

Blumenkohl putzen, in Röschen schneiden und in kochendem Salzwasser für Ca. 5 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen, abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech legen. Mit einer Tasse plattdrücken.
Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
Knoblauch schälen und fein hacken.
1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze Schalotten, Knoblauch darin glasig andünsten. In eine Schüssel geben und mit dem restlichen Öl, Zitronensaft, Paprikapulver, Muskat verrühren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.
Den zerdrückten Blumenkohl damit gut bestreichen.
Parmesan fein reiben und über den Blumenkohl streuen.
Im vorgeheizten Backofen bei 220°C Ober-/ Unterhitze ca. 15 Minuten goldgelb backen.

Info: Bei Bedarf den zerdrückten Blumenkohl zusätzlich mit Schinkenwürfel bestreuen.

Optional:

Schinkenwürfel

Alle Rezepte auch zum Nachkochen unter:
biobote-emsland.de/service/rezept-archiv-2-1.html



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 