

SELBSTGEKOCHT VON LISA

Zutaten

1 Blumenkohl
125 ml Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen
130 ml Sahne
1 EL Olivenöl
Salz + Pfeffer
50 g Haselnuskerne
200 g Hüttenkäse
50 g Emmentaler
750 g Kartoffeln
1 Handvoll Feldsalat

Blumenkohlgratin mit Käse

Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen.
Gemüsebrühe aufkochen und Blumenkohl darin ca. 3 Minuten kochen.
Mit einem Schaumlöffel aus der Brühe nehmen und in eine Auflaufform legen.
Etwas abgekühlte Brühe mit gepresstem Knoblauch, Sahne und Olivenöl mischen.
Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend über den Blumenkohl geben.
Nun gehackte Haselnüsse und anschließend den Hüttenkäse darüber verteilen.
Mit geriebenem Emmentaler bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 25 Minuten backen.

Mit Pellkartoffeln und frischem Feldsalat servieren. 😊

Zutaten

200 g Kartoffeln
Salz
1 Rettich
1 rote Zwiebel
100 g Saure Sahne
2 TL Senf, mittelscharf
½ Schälchen Kresse
Kräutersalz + Pfeffer
Eier
Hokkaido-Kürbis-Brot

Rettich-Aufstrich für die Brotzeit

Kartoffeln in der Schale in Salzwasser ca. 20 Minuten garen.
Rettich schälen, grob raspeln und salzen. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.
Saure Sahne mit Senf, Zwiebel und Kresse verrühren. Die Flüssigkeit aus dem Rettich drücken (entweder mit Hilfe eines Küchentuchs oder mit den Händen) und zur Sauren Sahne geben. Kartoffeln abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen, durch eine Presse drücken und mit dem Rettichsalat mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer mag, kann noch hart gekochte Eier untermischen oder darüberstreuen. 😊

Schmeckt wunderbar mit geröstetem Hokkaido-Kürbiskern-Brot.

Zutaten

500 g Zucchini
1 rote Zwiebel
1 Stück Ingwer
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
Salz + Pfeffer + Chili
1 TL Kurkuma
2 EL Mehl
4 Eier
100 ml Sahne
½ Bund Petersilie
Butter
75 g Bergkäse

Italienische Zucchini-Frittata

Zucchini waschen, putzen und mit einer Reibe grob raspeln.
Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken. Beides zu den Zucchini geben.
Den Ingwer kann man an dieser Stelle auch weglassen. 😊
Knoblauch schälen und die ganzen Zehen mit der flachen Seite eines Messers andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin ca. 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.
Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Chili und Kurkuma würzen.
Dann für eine weitere Minute andünsten.
Mehl unter das Gemüse mischen, die Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
Eier mit Sahne verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Klein gehackte Petersilie und die Zucchini-Pfanne unterheben. Alles in eine mit Butter eingefettete Form füllen und glattstreichen. Mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober- / Unterhitze ca. 25 Minuten backen, bis das Ei gestockt ist und die Frittata schön goldbraun ist.

Schmeckt warm, lauwarm oder kalt! 😊

