



Blumenkohl aus der Speedy- und Gemüsekiste sowie dem Vollsortiment

Blumenkohlmousseline

Zutaten:

1 Zwiebel
Olivenöl
500 g Blumenkohl
400 ml Wasser
Meersalz
Muskat
50 g Butter
6 Blatt Gelatine
Pfeffer
1 Eiweiß, sehr steif geschlagen
300 g Sahne, steif geschlagen

1 EL Kürbiskerne
Kürbiskernöl
1,5 EL Möhrenstreifen
1,5 EL Schnittlauchstreifen
1,5 EL rote Zwiebelstreifen

Zubereitung:

Die Zwiebel fein hacken und in etwas Olivenöl ohne Farbe andünsten. Den Blumenkohl putzen, waschen, klein schneiden, mit dem Wasser auffüllen und mit etwas Salz und Muskat würzen. Die Butter und die Zwiebel dazugeben und alles einkochen, bis der Blumenkohl gar und sehr weich ist, dann pürieren. Die Gelatine einweichen, ausdrücken und unter die heiße Blumenkohlmasse geben. Erkalten lassen und mit Salz und evt. Pfeffer und Muskat würzen. Das Eiweiß und die Sahne unterheben. Die Masse in kleine Förmchen füllen und ca. 12 Std. kalt stellen. Die Kürbiskerne trocken in der Pfanne rösten. Etwas Kürbiskernöl und die Gemüsestreifen dazugeben, kurz durchschwenken, würzen, abkühlen lassen und auf die Mousseline geben.

Originalrezept entnommen aus: "bioladen-Rezeptarchiv"*

Schwarzer Rettich aus der Regionalkiste

Rettich mit Apfel, Birne und Walnüssen

Zutaten:

ca. 500 g schwarzer Rettich
1 Apfel
1 Birne
60 g Walnüsse
100 ml Sahne
3 EL Raspöl
1-2 EL Aceto Balsamico - Essig
1 Prise Meersalz
1 EL Ahornsirup

Zubereitung:

Rettich schälen und raspeln, Äpfel waschen und raspeln, Birnen in feine Stifte schneiden, Walnüsse fein hacken. Aus Sahne, Öl, Essig, Salz und Ahornsirup ein Dressing herstellen und süß-sauer abschmecken. Alle Zutaten mit dem Dressing vermengen und ca. 30 Min. durchziehen lassen.

Originalrezept entnommen aus: "der Greenbag-Küche"

Birnen-Apfel-Tarte mit Mandelcreme

Zutaten:

ca. 500 g Äpfel
ca. 500 g Birnen
1-2 EL Zitronensaft
750 ml Wasser
1 Vanilleschote
150 g Rohrohrzucker
6 Platten TK-Blätterteig
30 g Butter
1 Ei
100 g gem. Mandeln

Zubereitung:

Das Obst schälen, vierteln und entkernen. Mit Zitronensaft beträufeln. Wasser, aufgeschlitzte Vanilleschote und 100 g Zucker aufkochen. Obst darin 3-5 Min. garen. Abtropfen und abkühlen lassen. Auf dem mit Backpapier belegten Backblech je 2 Blätterteigplatten mit den kurzen Seiten überlappend aneinander legen. So entstehen drei Teigstreifen. 10 Min. auftauen lassen. Nähte jeweils andrücken. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Butter und 50 g Zucker cremig schlagen. Ei und Mandeln zufügen. Auf den Streifen verteilen (ca. 1 cm vom Rand frei lassen). Obst darauf legen. Auf der 2. Schiene von unten 30-35 Min. backen.

Originalrezept entnommen aus: "bioladen-Rezeptarchiv"*