



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 Rohrzucker  
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"*