



## → SPINAT MIT SCHAFSKÄSE UND PINIENKERNEN

**Zutaten (für 4 Personen):** 600g Blattspinat, 1 kleine Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 3 Knoblauchzehen, 4 EL Pinienkerne, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Oregano, 300g griechischer Schafskäse

**Zubereitung:** Den frischen Spinat waschen und die Stiele abknipsen. Die Zwiebeln schälen, fein hacken und in einem breiten Topf in heißem Olivenöl glasig dünsten. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse dazu drücken. Den Spinat zufügen und 10 Minuten dünsten. Die Pinienkerne einstreuen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Den Schafskäse, je nach Konstanz, in kleine Würfel schneiden oder zwischen den Fingern zerbröckeln. Auf den Spinat streuen und bei ganz geringer Hitze 5 Minuten mitgaren. Anstelle des Spinats können Sie auch Mangold verwenden. Die Pinienkerne lassen sich durch Mandelstifte ersetzen. Als Beilage zu gegrillten Lammkoteletts.

## → BROCCOLI IN WALNUSSTRAHM

**Zutaten (für 4 Personen):** 750g Broccoli, 75g Walnusskerne, 30g Butter, 1 TL Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuß, 125 ml (1/8l) Weißwein, 125 ml (1/8l) Schlagsahne, 1 Prise Nelkenpulver

**Zubereitung:** Den Broccoli waschen, Stiele von den Röschen trennen, in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Hälfte der Walnusskerne hacken. Die Butter zerlassen, gehackte Walnüsse und Walnusshälften darin andünsten. Broccoli stiele dazugeben, weiter 2 Minuten dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Weißwein und Sahne hinzugießen und zugedeckt etwa 8 Minuten dünsten. Dann erst die Röschen auf einer Platte anrichten. Stielgemüse mit Nelken abschmecken und mit den Röschen anrichten. Zu Kurzgebratenem, Schmorgerichten (Rouladen, Braten) oder vegetarisch zu Kartoffelpuffern oder Reis (Hirse, Bulgur) servieren.

## → Maissoufflé

**Zutaten (für 4 Personen):** 4 Maiskolben, Salz, 400g Sahne, 75g Butter, weißer Pfeffer aus der Mühle, frischgeriebene Muskatnuß, 80g Maismehl, 4 Eier, getrennt, Fett für die Förmchen

**Zubereitung:** Die Maiskolben in reichlich Salzwasser etwa 30 Minuten kochen. Ein wenig abkühlen lassen, dann die Körner mit einem spitzen Messer herauslösen. Sahne und Butter in einer Sauteuse oder einem hochwandigen Topf aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und unter Rühren mit einem Schneebesen das Maismehl dazugeben. Einmal aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen und kühl stellen. Den Backofen auf 200°C vorheizen und einen großen, flachen Topf, zwei Finger breit mit Wasser gefüllt, auf den Rost stellen. Die Eigelbe und die Maiskörner unter die Soufflémasse rühren, zum Schluss die steifgeschlagenen Eiweiße gleichmäßig unterziehen. Die Soufflémasse in 4 gefettete Timbalförmchen füllen, sie dürfen nur ¾ voll sein, und im Wasserbad 15 – 20 Minuten garen. Die Förmchen nach dem Garen kurz auf ein feuchtes Tuch stellen, so lassen sie sich leichter stürzen. Als Beilage zu Geflügel- oder Fischgerichten.

## → MAIS MIT KOPFSALAT

**Zutaten (für 4 Pers.):** 6-8 Maiskolben, 50g Butter, 1 EL gehackte Petersilie, 1 Stengel Thymian, 1 TL gehacktes Bohnenkraut, 1 Kopfsalat, Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker, 3 EL Schlagsahne

**Zubereitung:** Blätter und Fäden von den Maiskolben abziehen und mit einem großen Messer die Körner von den Kolben schneiden. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden. Butter zerlassen, Zwiebeln und Mais darin andünsten. Die Kräuter dazugeben. Salat putzen, waschen, in Streifen schneiden, unabgetropft zum Mais geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Gemüse zugedeckt etwa 15 Minuten dünsten lassen, die Sahne unterheben, nochmals abschmecken (Thymian entfernen). Zu Braten oder Steaks reichen.

## → SPINAT - MÖHREN - SOUFFLÉ

**Zutaten (für 4 Pers):** 250g Spinat, 200g Möhren, Salz, 30g Butter, 30g Weizenmehl, 1/8 l Milch, 125g Sahne, 4 Eigelb, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Currypulver, wenig Paprika und frischgeriebene Muskatnuß, Fett für die Form, 1-2 EL Semmelbrösel, 4-5 Eiweiß, 1 Msp. Backpulver

**Zubereitung:** Spinat verlesen, grobe Stiele entfernen und gründlich waschen. Die noch tropfnassen Blätter in einem Topf bei mittlerer Hitze zugedeckt zusammenfallen und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Möhren schaben und in dünne Scheiben hobeln. In siedendem Salzwasser kurz überbrühen. Kalt abschrecken und ebenfalls abtropfen lassen. Möhren schaben und in dünne Scheiben hobeln. In siedendem Salzwasser kurz überbrühen. Kalt abschrecken und ebenfalls abtropfen lassen. Butter schmelzen und das Mehl darin anschwitzen. Milch und Sahne unter Rühren dazugießen und die Sahne aufkochen. Bei geringer Hitze ca. 5 Minuten leise köcheln lassen. Spinat gut auspressen, dann fein hacken. Mit Möhrenscheiben und Eigelb unter die leicht ausgekühlte Sauce mischen und mit Salz, Pfeffer, Curry, Paprika und Muskat kräftig abschmecken. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Nur den Boden einer Souffléform von ca. 2L Fassungsvermögen einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Eiweiß mit Backpulver und 1 Prise Salz steif schlagen. Unter die Gemüsemasse heben. Die Soufflémasse in die vorbereitete Form füllen und im Backofen (unten) 40 bis 50 Minuten backen.

**Tipp:** Mischen Sie eine Handvoll in lauwarmem Wasser eingelegte Rosinen und 2 Esslöffel grob gehackte Pinienkerne unter die Gemüsemasse.

## → GEGRILLTE MAISKOLBEN MIT HONIGBUTTER

**Zutaten:** 4 Maiskolben (Zuckermais), 150g Butter, 2TL Honig, Salz

**Zubereitung:** Maiskolben in leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Min kochen. Herausnehmen und trocken tupfen. Butter mit Honig und Salz in einem Topf zerlassen (nicht braun werden lassen). Maiskolben damit bestreichen und rundum auf einem Holzkohlegrill ca. 10 Minuten grillen. Während des Grillens immer wieder mit der Honigbutter bestreichen.

DAS TEAM DER GEMÜSEKISTE WÜNSCHT EINEN GUTEN APPETIT!