

# Rezeptideen: Tomaten, Möhren, Blumenkohl, Broccoli

## Möhrengemüse mit Reis

**Zutaten für 2 Personen:** 500 g Möhren, 1 Bund Petersilie, 1 TL Stärke, 2 EL Milch, 200 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 Prise Kurkuma, 1 Tasse Reis, 2 Tassen Wasser, 1 EL Butter, 1 Prise Muskatnuss

**Zubereitung:** Den Reis in der doppelten Menge Wasser kochen. Die Möhren nach Belieben schälen, klein würfeln und in etwas zerlassener Butter im Topf schmoren. Mit Gemüsebrühe ablöschen, bis die Möhren mit Brühe bedeckt sind. Bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Möhren gar sind. Die Stärke und das Kurkuma in der Milch verrühren und in die Möhren einrühren, so dass die Soße andickt. Mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. Zuletzt den Herd ausstellen und die frisch gehackte Petersilie hineingeben. Möhrengemüse mit dem Reis servieren und mit etwas frischer Petersilie garnieren.

bestreuen. Im Ofen ca. 20-25 Min backen. Sollte der Auflauf zu dunkel werden mit Backpapier abdecken. Mit frischem Basilikum servieren.

## Staudensellerie-Salat

**Zutaten für 2 Personen:** 1 Staudensellerie, 1 Becher Saure Sahne, Pfeffer, Salz, 1 Zitrone, 1 TL Honig, 1 Bund Dill, frisches Baguette oder Brot

**Zubereitung:** Den Sellerie waschen und die Stangen in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Die Saure Sahne mit Honig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und über den Sellerie geben. Den Dill waschen, hacken und unter den Salat heben. Mit frischem Brot servieren.

## Trauben-Reis-Auflauf

**Zutaten für eine Form:** 600 ml Milch, 200 g Milchreis (Art.-Nr. 20191), 20 g Zucker, 1 Prise Salz, 1/4 TL Zitronenschalenabrieb, 400 g Trauben – rot, kernlos „Pink Muscat“ (Art.-Nr. 14536), 2 EL Kokosblütenzucker (Art.-Nr. 1400860)

**Zubereitung:** Weintrauben waschen und halbieren. Milch, Zucker, Salz und Zitronenschale in einen Topf geben und erhitzen. Einmal aufkochen lassen und den gewaschenen Milchreis hineingeben. Nochmals aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd nehmen und die Masse in eine Auflaufform geben. Die Trauben darüber geben und den Kokosblütenzucker über den Auflauf streuen und diesen schließlich im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 Min backen, bis der Reis weich ist.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza

## Broccoli-Gratin mit Schinken

**Zutaten für 2 Personen:** 400 g Kamut Penne (Art.-Nr. 642026), 1 l Wasser, 1 Broccoli, Pfeffer, Salz, 1 Prise Muskatnuss, 70 g mittelalter Gouda, 100 g gekochter Schinken (Art.-Nr. 19120), 1 Becher Schlagsahne, Butter für die Form, frisches Basilikum

**Zubereitung:** Die Nudeln in Salzwasser in ca. 10 Min bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Form einfetten. Den Broccoli waschen und in Röschen teilen. Die Stiele schälen und klein schneiden. Alle Broccoliteile für ca. 4 Min in kochendem Wasser blanchieren, anschließend herausnehmen und abtropfen lassen. 250 ml Kochwasser mit der Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Käse reiben. Schinken würfeln, mit Nudeln und Broccoli unter die Sauce mischen, in die Form geben und mit Käse

## Rezept der Woche: Gefüllte Tomaten mit Blumenkohlreis und Ei



**Zutaten für 2 Personen:** 3 Ochsenherz-Tomaten, 100 g Kichererbsen, 1 Blumenkohl, 1 Zwiebel, 2 TL Kraftwürze indisch (Art.-Nr. 300208), 3 Eier, 80 g geriebener Gouda, 1 Mozzarella, Pfeffer, Salz, frisches Basilikum, 1 Baguette, Pesto alla Genovese (Art.-Nr. 103464), Olivenöl zum Einreiben der Form

**Zubereitung:** Die Tomaten waschen und vom oberen Teil einen Deckel abschneiden, um dann das Innere der Tomaten mit einem Löffel herauszulösen. Den Blumenkohl von seinen Blättern befreien, waschen und in Röschen zerteilen. Die Röschen in einen Mixer geben und klein hacken, so wird hieraus der Blumenkohlreis. Den Blumenkohl in einer Pfanne mit der Kraftwürze, gehackter Zwiebel, Salz und Pfeffer anbraten. Die Kichererbsen und den geriebenen Käse in eine Schale geben und den leicht abgekühlten Blumenkohlreis untermischen. Die Tomaten mit dieser Mischung füllen und oben eine leichte Mulde eindrücken. In diese das Ei schlagen und ein bisschen Käse und Pesto darüber geben. Eine Form mit Olivenöl einstreichen, die Tomaten hineinsetzen und in den Ofen heißen geben. Die Deckel der Tomaten dabei auf das Blech neben die Form legen, um sie mit garen zu lassen. Die Tomaten 30 Min bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen. In der Zwischenzeit das Baguette in Scheiben schneiden und von beiden Seiten mit Pesto bestreichen, auf ein Backgitter legen und die letzten 10 Min knusprig mit backen lassen. Beides herausnehmen, die Tomaten mit frischem Basilikum garnieren und mit dem knusprigen Baguette servieren.

