

## Gemüse-Curry mit Koriander



**Zutaten für 4 Personen:** 1 Blumenkohl, 400 g Kartoffeln, 4 Möhren, 3-4 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 20 g Ingwer, 2 kleine Chilischoten, 2 EL Sesamöl, 1/2 TL Kurkuma, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Bd. Koriander, 1-2 TL Limettensaft, 250 ml Kokosmilch

**Zubereitung:** Blumenkohl waschen, putzen und klein schneiden (gern in Würfel). Kartoffeln und Möhren schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischoten waschen, putzen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Kartoffeln, Blumenkohl und Möhren zugeben und 2 Min unter Rühren braten. Salz und Kurkuma zugeben und umrühren. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt 10 Min köcheln lassen. Kokosmilch zugeben und weitere 10 Min köcheln lassen. Inzwischen Koriander waschen, trockenschütteln und grob hacken. Limettensaft und Ingwer zum Curry geben und nochmals mit Salz abschmecken. Curry in 4 Schälchen füllen und mit Koriander und Chili bestreuen.

in Schiffchen aufschneiden. Kartoffelraspel nach 20 Min kräftig ausdrücken, bis keine Feuchtigkeit mehr austritt. Steckrübenraspel und Zwiebel dazugeben, Ei und Mehl unter die Gemüseraspel mengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Cayennepfeffer und Muskat würzen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. In einer ausreichend großen Pfanne Butterschmalz erhitzen. Aus der Masse handballengroße Puffer formen und diese im heißen Fett ca. 3 Min von jeder Seite scharf anbraten, sodass sie Röstaromen entwickeln. Steckrübenpuffer auf das Backblech legen und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Min fertig backen. In der Zwischenzeit Frischkäse, Joghurt, Dill, Zitronenschale und einen Spritzer Saft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Stücke vom Lachs auf die fertigen Puffer legen und mit dem Dill-Dip sofort servieren.

## Porree-Omelett



**Zutaten für 2-3 Personen:** 400 g Porree, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 8 Eier, 75 g Parmesan, 100 ml Milch, 100 ml Sahne, 10 g Butter

**Zubereitung:** Vom Porree die äußeren Blätter entfernen, Stangen halbieren und waschen. Nur die hellgrünen und weißen Teile in feine Streifen schneiden. Knoblauch pellen, fein würfeln und mit dem Porree in einer beschichteten Pfanne in Öl 1-2 Min andünsten, danach abkühlen lassen. Eier mit 60 g Parmesan, der Milch und der Sahne gut verrühren, mit Pfeffer würzen und den Porree unterheben. Eine Auflaufform (ca. 30 x 20cm) mit Butter einfetten. Die Eimasse hineingeben, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Gas 3, Umluft 25-30 Min bei 180 °C) auf der 2. Einschubleiste von unten 30-35 Min backen.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza

## Steckrübenpuffer mit Lachs Dill-Dip

**Zutaten für 2-3 Personen:** für die Puffer: 3-4 festkochende Kartoffeln, 1 mittelgroße Steckrübe, 1 Zwiebel, 1 Ei, 2 EL Mehl, 2 EL Butterschmalz, 1 Pr. Muskatnuss, 1 TL Salz;

für den Dip: 150 g Frischkäse, 2 EL Joghurt 3,5 % Fett, 1 Zitrone, 1 Bd. Dill, Salz, Pfeffer; 200 g Räucherlachs

**Zubereitung:** Steckrübe und Kartoffeln schälen und mit der Käseibe getrennt grob raspeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Den Dill waschen, abtropfen lassen und fein hacken. Die Zitrone waschen, von einem Teil der Schale Zesten ziehen und die Zitrone

## Rezept der Woche: Spitzkohl-Auflauf mit Grünkernboden



**Zutaten für 4 Personen:** 200 g Shiitakepilze, 500 g Spitzkohl, 200 g Tomaten, 2 Eier, 150 g Grünkern, Salz, 1 Bund frischer Salbei, Parmesan, Olivenöl, 3 EL Tomatenmark, Pinienkerne, 60 ml Milch, 1 EL Mehl, frischer Pfeffer, frischer Schnittlauch zum Garnieren, eine Prise Zucker, 30 ml Wasser

**Zubereitung:** Für den Boden den Grünkern einige Stunden, besser aber über Nacht in Wasser quellen lassen. Anschließend abspülen und mit frischem Wasser und etwas Salz garkochen. Währenddessen das Gemüse waschen und Pilze sowie den Kohl würfeln. Die Gemüsewürfel in etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Hierzu die Pinienkerne geben und mit Wasser ablöschen. Mit Salz, dem Tomatenmark und fein gehacktem Salbei würzen. Um die Flüssigkeit etwas zu binden, das Mehl in das Gemüse einrühren. 3/4 der Tomaten mit einer Prise Zucker und etwas Salz pürieren und 1/4 der Tomaten würfeln. Das Tomatenpüree unter das Gemüse rühren.

Nun den Grünkern gut abtropfen lassen und mit den Eiern, der Milch, etwas Salz und Olivenöl in einen Mixer geben und grob pürieren. Den Grünkernbrei in eine Auflaufform geben und glatt streichen. Den Boden dann bei 200 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Ofen 10 Min backen. Anschließend kurz herausnehmen, um das Gemüse darauf zu verteilen. Die halbierten Tomaten auf dem Auflauf verteilen und den Käse darüberreiben. Den Auflauf anschließend für 20 Min bei 180 °C Umluft etwa 15-20 Min knusprig braun backen.

Zum Garnieren passt frischer Schnittlauch besonders gut.

