

Broccoli aus der Speedykiste sowie dem Vollsortiment

Brocolikuchen vom Blech



Zutaten:

400 g Vollkornweizenmehl
1 Päck. Trockenhefe
2 EL Olivenöl
Salz
2 rote Zwiebeln
ca. 800 g Broccoli
100 g saure Sahne
100 g Joghurt
2 Eier
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Muskatnuss
2 EL schwarze Oliven
30 g Parmesan
1 EL Kürbiskerne

Zubereitung:

Das Mehl mit der Hefe, 1 EL Öl, 1/4 l lauwarmen Wasser und 1 TL Salz verkneten und 40 Minuten gehen lassen. Die Zwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Den Broccoli putzen, Röschen abtrennen, Stiele schälen und in Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Die saure Sahne mit dem Joghurt und den Eiern verquirlen, mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat würzen. Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Das Blech mit Öl bepinseln und den Teig darauf ausrollen. Das Gemüse mit den Zwiebeln und den Oliven darauf verteilen, mit der Eiermischung begießen und den Kürbiskernen bestreuen. Im Ofen (Mitte) 20 Minuten backen.

Originalrezept entnommen aus: "der Greenbag-Küche"

Rosenkohl aus der Regionalkiste

Rosenkohl-Maroni-Pfanne mit Chicorée-Granatapfel-Salat

Zutaten:

600g Rosenkohl
400g Maroni (Esskastanien) vorgegart und geschält
1 große Zwiebel
1-2 Zehen Knoblauch
Pfeffer, Salz und Olivenöl

Für den Salat:

4 Stauden Chicorée
1 Granatapfel
Olivenöl
Aceto balsamico bianco
1 gehäufter Esslöffel Feigensenf
Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Den Rosenkohl putzen und die Röschen in Viertel schneiden. Zusammen mit der kleingeschnittenen Zwiebel in einer großen Pfanne in Olivenöl 5 Minuten rösten. Dann die kleingeschnittenen Maroni dazugeben und weitere 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren weiterschmoren. Mit Pfeffer und Salz und zerdrücktem Knoblauch würzen. Während das Gemüse schmort, den Chicorée in Streifen schneiden und den Granatapfel auspulen. Olivenöl mit hellem Balsamico-Essig und Feigensenf verrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Dressing mit dem Chicorée mischen und die Granatapfelkerne darüberstreuen.

Variante: Gemüse mit (Pflanzen-)Sahne oder hellem Portwein/Vermouth ablöschen oder einen Klecks Schmand darauf geben, um das Gericht sämiger zu machen – es schmeckt aber auch so. Wer mag, kann das Gemüse auch 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit Käse bestreut im Ofen gratinieren (Flächengrill benutzen).

Originalrezept zur Verfügung gestellt von Katrin Schlick

Saftige Clementinen-Biskuitrolle

Zutaten für 12 Stück:

4 Eier (Größe M)
125 g Zucker
1 Prise Salz
100 g Mehl
3 TL Kakaopulver
1 TL Backpulver
5 EL Milch
4 Blatt Gelatine
4 Clementinen (à ca. 100 g)
250 g Magerquark
150 g Vollmilch-Joghurt
2 Päckchen Vanillin-Zucker
1-2 EL Zitronensaft
300 g Schlagsahne
Puderzucker und Kakaopulver zum Bestäuben
Zucker zum Bestreuen
Backpapier

Zubereitung:

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, 75 g Zucker und Salz mit einrieseln lassen. Eigelbe nacheinander unterrühren. Mehl, Kakao und Backpulver mischen, über die Eiermasse sieben. Zusammen mit der Milch unterheben. Backblech (ca. 32 x 39 cm) mit Backpapier auslegen. Masse darauf gleichmäßig verstreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C) ca. 10 Minuten backen. Auf ein mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen, Backpapier vorsichtig abziehen, Biskuitplatte wieder umdrehen. Von einer Schmalseite mit dem Geschirrtuch aufrollen, auskühlen lassen. Gelatine einweichen. Clementinen schälen und in Segmente teilen. Quark, Joghurt, 50 g Zucker, Vanillin-Zucker und Zitronensaft verrühren. 1-2 EL Quark-Mischung erwärmen, Gelatine darin auflösen und alles zurück in die restliche Quark-Mischung rühren. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, 100 g Sahne steif schlagen, unterheben. Biskuitplatte wieder entrollen. Creme daraufgeben, verstreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. Ca. 3/4 der Clementinenstücke nebeneinander darauflegen. Biskuit fest aufrollen und 2-3 Stunden kalt stellen. Kurz vor dem Servieren 200 g Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. Rolle erst mit Puderzucker, dann stellenweise mit Kakao bestäuben. Mit Sahne und restlichen Clementinen verzieren.

Originalrezept entnommen aus: "lecker.de"