

REZEPTE zur Gourmetkiste

Blumenkohl-Haferflocken-Bratlinge

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 30 Min.

250 g Blumenkohl
100 g Haferflocken
100 g geriebenem Käse
25 g Sesam
1 Ei
1 Zwiebel
50g Quark
Salz und Pfeffer
Muskat

Blumenkohlwaschen und raspeln.
Blumenkohl mit den Haferflocken,
dem Käse,
dem Sesam und
dem Ei verrühren.
Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Zwiebel und
Quark dazugeben.
Die Masse kräftig mit Pfeffer, Salz und
Muskat würzen und gut mischen.
Sollte die Masse zu feucht sein, kann man Semmelbrösel dazugeben.
Die Masse 20 Min. ziehen lassen.
Danach kleine Bratlinge daraus formen und im heißen Öl anbraten.

Öl

Champignons auf Rettich-, Möhren – und Zucchiniudeln

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

ca. 30 Min.

400 g Champignons
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 großer Rettich
2 große Möhren
4 Zucchini
Öl

Champignons putzen und halbieren.
Zwiebeln klein schneiden.
Knoblauch fein hacken.
Rettich mit einem Julienneschneider in Streifen ziehen,
Möhren mit einem Julienneschneider in Streifen ziehen
Zucchini mit einem Julienneschneider in Streifen ziehen
Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüwestreifen ca. 10 Min. bei
mittlerer Hitze darin garen. Da Gemüse sollte etwas „Biss“ behalten.
Mit Salz und Pfeffer würzen.
Öl in einer 2. Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel kurz darin
anschwitzen, die Pilze zugeben und sie ca. 10 Min. bei mittlerer
Hitze garen.
Crème fraiche einrühren und mit
Salz und Pfeffer abschmecken

Salz und Pfeffer
Öl

4 EL Crème fraiche mit
Kräutern

Gemüse mit einer Gabel nestförmig auf den Teller geben und die
Pilze in der Mitte anrichten.