

34. Kalenderwoche 2016

REZEPTE

Blumenkohlsalat

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

1 Blumenkohl

Blumenkohl putzen, in Salzwasser abkochen (5-10 Min.), abkühlen lassen und in mundgerechte Röschen teilen.

6 Eier

Eier hart kochen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

8 Scheiben gekochten Schinken

Schinken in Würfel schneiden.

1 Becher Schmand

Aus Schmand und

1 Eigelb, ganz frisch

Eigelb eine Sauce anrühren und mit den Gewürzen abschmecken

Salz & Pfeffer,

(viel Curry!).

Paprika, Curry scharf

Kräuter-Flüssigwürze

Den Blumenkohl schichtweise mit Schinken und Eiern in eine Auflaufform geben und die Sauce darüber giessen.

Mit Baguette ist der Blumenkohlsalat eine hervorragende Ergänzung für Ihr Grillbuffet!

Fischauflauf mit Fenchel und Möhren

Zutaten:

Für 4 Portionen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + 30 Min. Backzeit

300 g Reis

Den Reis kochen,

300 g Möhren

Möhren schälen und

2 Knollen Fenchel

Fenchel putzen und beides in Stifte schneiden. In ein wenig Salzwasser im geschlossenen Topf etwa fünf Minuten dünsten.

750 g Fischfilets, z.B. Pangasius

Den Fisch putzen und in Stücke schneiden,

2 EL Zitronensaft

mit Zitronensaft beträufeln und

Salz und Pfeffer

mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter

Eine Auflaufform mit ein wenig Butter einfetten und schichtweise Reis, Gemüse und Fisch hineingeben. Mit einer Schicht Reis abschließen.

125 ml Weißwein

Wein und

125 ml süße Sahne

Sahne verrühren,

Pfeffer, Salz

würzen und gleichmäßig über den Auflauf gießen.

geriebener Käse

Mit Käse (Sorte und Menge nach Geschmack) bestreuen und eventuell mit Butterflöckchen besetzen. Bei 200 Grad im vorgeheizten Ofen 25 bis 30 Minuten überbacken.