

## Ofengemüse mit Roquefort - Dipp

4 Personen

### **Zutaten:**

4 mittelgroße Rote Bete  
400 g Kartoffeln  
400 g Hokkaido- Kürbis (wird nicht geschält)  
1 Gemüsezwiebel  
7 EL Olivenöl  
grobes Meersalz  
Pfeffer  
2-3 Zweige Thymian  
4-5 Stile Majoran  
4 reife Birnen

4 EL Walnusskerne  
400 g Rahmfrischkäse  
200 ml Milch  
150 g Roquefort Käse

### **Zubereitung:**

1. Rote Bete unter Wasser kräftig bürsten und ca 1 Stunde garen. Dann schälen und in Spalten schneiden. Kartoffeln und die Gemüsezwiebel schälen. Kartoffeln in dünnere Spalten schneiden als die Zwiebel. Kürbis waschen und auch in dünne Spalten schneiden und entkernen.
2. Vorbereitete Zutaten, bis auf eine Zwiebelspalten auf der Fettpfanne verteilen. Für das Auge sortenweise. Alles mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen, grob zerpupfen und über das Gemüse streuen. Im heißen Ofen bei **Umluft 175° ca 45 Min.** backen.
3. Birnen waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Nach ca. 20 Min. mit auf das Blech legen.
4. Mit einem Handmixer den Frischkäse mit der Milch und dem Roquefortkäse glatt rühren. Eine Zwiebelspalte sehr fein hacken und mit einem Schneebesen unterrühren. Die Walnusskerne klein hacken und unterrühren. Mit Pfeffer und eventl. Salz abschmecken.

Gemüse und Roquefort- Dipp separat anrichten.

## Buttermilchgelee mit Vanillesauce

4 Personen

½ l Buttermilch  
1 Becher Sahne mit  
Zitronensaft und  
Zucker kräftig abschmecken

7 Blätter rote Gelatine in kaltem Wasser quellen lassen. Herausnehmen, mit der Hand etwas ausdrücken und in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze auflösen.

Achtung: Nicht kochen lassen!

Löffelweise die abgeschmeckte Buttermilch unter kräftigem Rühren in die aufgelöste Gelatine geben. Dann alles in eine Glasschüssel oder in Portionsschälchen füllen und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, bis das Gelee fest geworden ist.

### **Vanillesauce:**

½ l Milch aufkochen  
1 Tüte Vanillesaucenpulver 18,5 g mit etwas kalter Milch anrühren und unter Rühren in die kochende Milch gießen. Mit  
Zucker abschmecken.

## Pastinaken-Crumble (Hauptgericht)

4 Pers.

### **Zutaten:**

400 g Pastinaken  
1 Möhre  
200 g Süßkartoffeln  
Salz, Pfeffer  
1 Zwiebel  
200 g Champignons  
80 g Butter  
3 Zweige Thymian  
40 g Mehl  
2 EL Creme fraiche  
30 g Greyerzer-Käse  
Fett für die Form

### **Für die Streusel:**

40 g gesalzene Rauchmandeln  
100 g weiche Butter  
180 g Mehl

### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

1. Pastinaken, Möhre und Süßkartoffeln schälen, abspülen und in kleine Würfel schneiden. Die Gemüsewürfel in  $\frac{1}{2}$  l sprudelndes Salzwasser geben und 2-3 Min. kochen lassen. Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen und dabei das Kochwasser auffangen.
2. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Pilze putzen, halbieren oder vierteln und zusammen mit den Zwiebelwürfel in 20 g heißer Butter unter Rühren 2-3 Min. anbraten. Thymianblätter abzupfen oder getrocknete nehmen und zu den Pilzen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die abgetropften Gemüsewürfel unterrühren.
3. Die restliche Butter in einem kleinen Topf zergehen lassen. Das Mehl unter Rühren darin andünsten. Unter ständigem Rühren nach und nach das aufgefangene Kochwasser unterrühren und die Soße 5 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Creme fraiche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Soße in eine gefettete Auflaufform (28 cm) geben und verstreichen. Die Gemüse- Pilz Mischung darauf verteilen.

### **Für die Streusel:**

Mandeln im Blitzhacker fein mahlen. Butter, Mehl und gemahlene Mandeln mit den Händen zu Streusel verkneten. Wenn der Teig zu weich und klebrig ist, eventl. noch etwas mehr Mehl dazugeben. Die Streusel auf dem Gemüse verteilen und alles im Backofen 15-20 Min. goldbraun überbacken.

## Gemischte Rohkost

4- 6 Personen

### **Zutaten:**

¼ kl. Sellerieknolle  
2 kl. Möhren  
1 kl. Stange Lauch  
150 g Rote Bete aus dem Glas (Flüssigkeit aufheben)  
150 g Kürbis aus dem Glas ( Flüssigkeit aufheben)  
130 g Gewürzgurken

### **Marinade:**

150-200 g Majonnaise  
1 kl. Becher Magerjoghurt  
Salz und Zucker  
Eventl. etwas Rote Bete Saft und Kürbissaft aus dem Glas

### **Zubereitung:**

1. Sellerie und Möhren putzen und auf einer groben Reibe reiben.
  2. Den Porree in feine Scheiben schneiden, kurz in wenig kochendem Wasser blanchieren, in kaltem Wasser abkühlen, abtropfen und zu den Möhren und Sellerie hinzufügen.
  3. Die Rote Bete und die Gewürzgurken in Würfel schneiden und mit dem Kürbis zu der übrigen Rohkost geben.
  4. Die Zutaten für die Marinade miteinander verrühren, mit Salz und Zucker vorsichtig abschmecken und alles zusammen mit der gemischten Rohkost vermengen
-

## Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch

6 Personen

### **Zutaten:**

500 g Hokkaido-Kürbisfleisch, netto  
400 g Möhren, netto  
3 mittelgroße Zwiebeln  
3 cm Ingwer  
100 g Butter  
500 ml Gemüsebrühe  
250 ml Orangensaft  
400 ml Kokosmilch  
Salz, Pfeffer, Zucker  
Sojasoße zum Abschmecken  
Eventl. Zitronensaft von 1 Zitrone

Koriandergrün zum Garnieren

### **Zubereitung:**

Kürbis waschen und klein würfeln. Möhren, Ingwer und Zwiebeln schälen. Alles in kleine Würfel schneiden und sämtliches Gemüse in der Butter andünsten. Mit der Brühe aufgießen und in 15-20 Min. sehr weich kochen. Dann sehr fein pürieren.

Die Kokosmilch und den Orangensaft unterrühren, mit Zucker, Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken und eventl. Zitronensaft hinzufügen. Danach nochmals erwärmen. Mit Koriandergrün garniert servieren.

## Steckrübeneintopf mit Kassler

4 Pers.

### **Zutaten:**

500 g Kassler  
1 kg Steckrüben  
1 kg Kartoffeln  
2-3 Zwiebeln  
10 g Schmalz  
Salz, Pfeffer  
Thymian, Kümmel gemahlen

### **Zubereitung:**

1. Fleisch waschen und in 1,5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Das Fleisch leicht köcheln lassen.
2. Die gewaschenen und geschälten Steckrüben in Würfel schneiden und nach 40 Min. zum Fleisch geben. Dann die Kartoffeln schälen und ebenso in Würfel schneiden und in den Topf geben
3. Jetzt die Zwiebeln würfeln und in etwas Schmalz in einer Pfanne anschwitzen. Dann dem Eintopf hinzufügen und mitköcheln lassen.

Wenn das Fleisch gar ist, ungefähr nach 1 Stunde, herausnehmen und in Würfel schneiden.

4. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, gem. Kümmel und Thymian würzen.

Wer möchte, kann den Eintopf etwas zerstampfen. Und wenn nötig, noch etwas Brühe hinzufügen. Die Fleischwürfel untermengen und kurz mit erhitzen.

## Die schöne Melusine Überbackener Blumenkohl

### **Zutaten:**

1 großer Blumenkohl  
400 gem. Hackfleisch  
1 Zwiebel  
1 Brötchen  
1 BD Petersilie  
Salz, Pfeffer, Muskat  
2 Eier  
Fett für die Form  
2 große Fleischtomaten  
50 g Butter  
300 ml Sahne  
60 g geriebenen Käse

### **Zubereitung:**

1. Blumenkohl putzen, in kochendem Salzwasser bissfest garen, herausnehmen und abtropfen lassen.  
Inzwischen das Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Den Backofen auf **200°** vorheizen
2. Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trockentupfen und klein schneiden. Brötchen ausdrücken und zum Hackfleisch geben, mit Zwiebelwürfeln, Petersilie und 1 Ei vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Tomaten waschen, Blütenansatz entfernen und in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Eine runde Auflaufform ausfetten, Blumenkohl hineinsetzen, mit Tomatenscheiben umlegen und mit Butterflöckchen daraufgeben.
4. Hackfleischmasse auf den Tomaten verteilen. Sahne mit restlichem Ei und Käse verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über Blumenkohl und Hackfleischmasse gießen.
5. Alles im vorgeheizten Backofen bei **200 ° O+U ca . 30 Min.** backen. Nach Wunsch mit Petersilie bestreut servieren. Zubereitungszeit: ca. 40 Min.    Backzeit: ca. 30 Min.