

## **Gemüse der Woche: Blumenkohl / Tomaten / Aubergine**

### **Cremiges Blumenkohl-Curry mit Cashewkernen**

3 EL Cashewkerne

15 g Ingwerwurzel (frisch)

2 Zehe(n) Knoblauch

2 EL Kokosöl

2 EL Currypaste (aus dem Glas) oder 2 EL Currypulver

1 Dose(n) (400 ml) Kokosmilch

2 EL Cashewmus oder ein anderes Nussmus nach Wahl

2 EL Sojasoße

1 TL Chiliflocken (getrocknet)

1 Blumenkohl

1 roter Paprika

150 g Buschbohnen, in ca 1cm lange Stücke geschnitten

1 Bd. Lauchzwiebeln

1 Bd. frischer Koriander

Salz & Pfeffer

4 EL Zitronensaft

Cashewkerne in einem Topf ohne Fett anrösten. Auf einen Teller geben. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Ingwer und Knoblauch darin andünsten. Currypaste bzw. –pulver einrühren und kurz mit andünsten.

Mit 150 ml Wasser und Kokosmilch ablöschen. Cashew- oder Nussmus einrühren. Mit 2 EL Sojasoße und Chili würzen. Ca. 5 Minuten offen leicht sämig einkochen lassen.

Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Blumenkohl und Paprika sowie Bohnen unter den Kokosfond rühren. Alles etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Lauchzwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Das Curry mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken. Mit Lauchzwiebeln, Cashewkernen und Koriander anrichten.

### **Geschmorter Blumenkohl mit Tomaten**

1 großer Blumenkohl

8-10 Tomaten

3 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

100 ml Weißwein (ersatzweise Brühe)

Salz & Pfeffer

Muskatnuss, frisch gerieben

1 Bund Kräuter (Petersilie, Basilikum, Estragon) oder getrocknet

Den Römertopf wässern (man kann auch einen gusseisernen Bräter oder einen ofenfähigen Topf nehmen!). Den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen. Die Tomaten auf Wunsch überbrühen, häuten und vierteln oder nur vierteln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob hacken. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch leicht anbraten. Blumenkohlröschen 3 Min. mitbraten. In den Römertopf füllen, die Tomaten verteilen, Wein angießen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zugedeckt bei 200° (Umluft 180°) 45 Min. im Ofen garen. Die Kräuter waschen und trockenschütteln. Die Blättchen hacken und kurz vor dem Servieren darüber streuen.

Dazu passen z.B. Ofenkartoffeln oder Reis.

### **Gerösteter Blumenkohl aus dem Ofen mit Hummus und Minzjoghurt**

½ Blumenkohl

3 EL Natives Olivenöl extra

1 EL Ras el Hanout (oder 1TL Kreuzkümmel und 1 TL Currypulver)

1 Prise Cayenne-Pfeffer

Meersalz, nach Geschmack

250g Naturjoghurt

Eine große Hand voll frische Minze, klein gehackt (ca. 3 EL)

Eine große Hand voll glatte Petersilie, klein gehackt (ca. 3 EL)

Saft von 1 Zitrone, frisch gepresst

½ TL Zitronenabrieb

1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt

Salz & Pfeffer

1 Glas Hummus

Den Ofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. In einer mittelgroßen Schüssel den Blumenkohl in Olivenöl, Ras el Hanout und Cayenne-Pfeffer wenden bis alles gut bedeckt ist. Auf dem vorbereiteten Backblech gleichmäßig auslegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen rösten bis das Gemüse an den Rändern braun und leicht knusprig ist (ca. 20-25 Minuten). Nach der Hälfte der Röstzeit alles einmal wenden.

In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel die Zutaten für die Kräuter-Joghurt-Sauce (Joghurt, Kräuter, Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer) gut vermischen.

Mit dem Joghurt und Hummus servieren. Dazu passt z.B. Couscous oder Hirse oder ein Fladenbrot.

### **Auberginen-Tomaten-Türmchen**

500g Tomaten

250g Mozzarella

2 Auberginen (etwa 500g)

3-4 EL. Mehl

8-9 EL Olivenöl

Salz & Pfeffer

Basilikumblättchen zum Garnieren

Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Auberginen in fingerdicke Scheiben schneiden, in Mehl wenden und im heißen Öl von beiden Seiten 2-3 min. bei mittlerer Hitze braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen und pfeffern. Auf das Blech legen, mit je 1 Tomaten- und Mozzarellascheibe belegen. 10 min. mit der Grillfunktion des Backofens bei 150°C überbacken, mit Basilikumblättchen garniert servieren.

### **Blumenkohl-Tomaten-Champignonsalat**

Dressing: 4 EL Kräuternessig, z.B. Saarland-Kräuternessig

1 Zwiebel, fein gehackt

Salz & Pfeffer

etwas Basilikum, fein geschnitten, etwas Thymian

4 EL Raps-Öl nativ

ca. 500 g Blumenkohlröschen, "al dente" gekocht

250 g feste Tomaten, in Scheiben geschnitten

150 g frische Champignons, in Scheiben geschnitten

etwas Schnittlauch, fein geschnitten, zum Garnieren

Für das Dressing: Essig, Zwiebel und Gewürze/ Kräuter gut verrühren und kurz durchziehen lassen. Das Öl dazu geben, alles gut verschlagen.

Salat: Gemüse in das Dressing geben und durchziehen lassen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.