

Brokkoli / Blumenkohl / Zucchini / Radieschen

Überbackener Blumenkohl

1 großer Blumenkohl (etwa 1,3 kg)
nach Geschmack 100g Kochschinken oder ½ Pack Räuchertofu
60 g Butter
2 1/2 EL Mehl
etwa 1/4 l Milch
100 g Sahne
2 Eigelbe
50 g geriebener Parmesan
Salz & Pfeffer
1 Prise Muskatnuss

Den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, den Blumenkohl darin 4 Min. kochen. Durch ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Den Schinken oder Räuchertofu in kleine Würfelchen schneiden. Eine Auflaufform mit 1 EL Butter ausfetten, Blumenkohl und Schinken/Tofuwürfel darin verteilen. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl einrühren und so viel Milch zugießen und unterrühren, dass eine dicke Sauce entsteht. Sahne, Eigelbe und Käse unterrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Sauce über den Blumenkohl gießen und im Ofen (Mitte) etwa 30-40 Min. backen.

Dazu passen z.B. Kartoffeln als Brat-, Ofen- oder Salzkartoffeln.

Gerösteter Blumenkohl aus dem Ofen

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

Den Ofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. In einer mittel großen 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. 25-30 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. Dazu passt z.B. Couscous oder Hirse.

Brokkoli-Nudel-Auflauf

250 g Nudeln (z.B. „Volanti“)
250 g Tomaten
350 g Brokkoli

100g geriebener Käse
4 Eier
150g Crème fraîche
Salz & Pfeffer
½ TL Paprika edelsüß
1 Prise Muskatnuss

Nudeln in gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung al dente (also nicht zu weich) kochen. Abtropfen lassen. Tomaten (auf Wunsch erst häuten, dann) vierteln und entkernen. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen, 4 Minuten blanchieren. Vorbereitete Zutaten in eine gefettete Form schichten. Restliche Zutaten gut verrühren, abschmecken und die Eiermasse über das Gemüse-Nudel-Gemisch gießen. Mit Käse gratinieren. Bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten überbacken, dabei aufpassen, dass der Käse nicht verbrennt.

Zucchini Salat mit Mozzarella

750g Zucchini
½ Bund Dill
2 Pck. Mozzarella
6 EL Olivenöl
½ Bund Petersilie
1 Zitrone (Saft und etwas Abrieb)
Salz & Pfeffer

Zucchini auf der Reibe in dünne Scheiben hobeln. Salzen und in einem Sieb ½ Stunde Wasser ziehen lassen. Anschließend vorsichtig ausdrücken. Mozzarella in Scheiben schneiden oder grob zerpfeifen. Zitronensaft, etwas Schalenabrieb, Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie und Dill vermischen. Öl unterschlagen. Zucchini und Mozzarella mit der Salatsoße vermischen und mindestens 30 min ziehen lassen.

Wer mag, kann noch eine gepresste Knoblauchzehe unterrühren.

Nudelsalat mit viel Gemüse und Fleischwurst (oder ohne)

einen frischen Maiskolben, die Körner längs abgeschnitten oder ein Glas Mais (300g)
1 Bund Radieschen
1 rote oder orange (Spitz-)Paprika
1 kleine Zucchini
Olivenöl
5-10 saure Gurken
Auf Wunsch 300g Fleischwurst
500 g Nudeln
1 Bund Lauchzwiebeln oder 2 EL frischer Schnittlauch
100g Mayonnaise
200g Naturjoghurt
Salz & Pfeffer

Paprika und Zucchini würfeln, in Olivenöl anbraten, dass sie gerade noch bissfest sind. Währenddessen Nudeln mit einem Schuss Öl in Salzwasser al dente kochen, abkühlen lassen und in einer großen Schüssel mit allen Zutaten vermengen.

Saure Gurken fein schneiden, Radieschen und Wurst können hingegen gröber ausfallen. Alles gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer zweiten, kleinen Schüssel die Mayonnaise mit dem Joghurt vermischen und den fein gehackten Schnittlauch oder Lauchzwiebeln in Ringen zugeben. Das Dressing dann zum Nudelsalat geben, ordentlich durchrühren und mind. 15min ziehen lassen.