

## Blumenkohl

### PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

**hier nur Vegetarisch**

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Donnerstag, 6. Oktober 2005

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)

### Index 4

Auflauf & Co.....	5
Backware & Co.....	36
Beilage.....	39
Diverses.....	61
Pfanne .....	80
Salat .....	89
Suppen .....	99
Wok .....	125

### Inhaltsverzeichnis

Blumenkohl .....	1
PS .....	1

Index 4 .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Auflauf & Co .....	5
Auflauf Espakeh 2 Ei M.....	5
Blumenkohl Broccoli Auflauf 1 Eigelb M.....	6
Blumenkohl Brokkoli Gratin 2 Ei M.....	7
Blumenkohl Brokkoliauflauf 2 Ei M.....	8
Blumenkohl Gratin 2 Ei M.....	9
Blumenkohl Gratin mit Sesam M.....	9
Blumenkohl im Bierteig 1 Ei + 1 Eiweiß M.....	10
Blumenkohl in Roquefort 3 Ei M.....	11
Blumenkohl Kartoffel Auflauf M.....	12
Blumenkohl Kartoffel Auflauf 3 Ei M.....	12
Blumenkohl Kartoffel Gratin M.....	13
Blumenkohl Käse Gratin M.....	13
Blumenkohl mit Chili Kruste M.....	14
Blumenkohl mit Käsesoße 2 Eigelb M.....	14
Blumenkohl mit Nudeln M.....	15
Blumenkohl Möhren Auflauf.....	16
Blumenkohl Möhren Auflauf M.....	16
Blumenkohl Spinat Auflauf 2 Eigelb M.....	17
Blumenkohlaufauf.....	18
Blumenkohlaufauf mit Tomaten M.....	18
Brokkoli Blumenkohl Gratin mit Ziegenkäse M.....	19
Elkes Blumenkohl Kartoffel Gratin M.....	20
Gemüse Gratin.....	21
Gemüse Quiche 5 Ei M.....	21
Gemüseauflauf Qadamgäh.....	22
Gemüseauflauf katalonische Art M.....	24
Gemüseauflauf mit Romadur Weichkäse 2 Ei M.....	25
Gemüseauflauf mit Steinpilzsauce.....	25
Gratin vom Blumenkohl 2 Ei M.....	26
Gratiniertes Blumenkohl M.....	27
Gratiniertes Gemüse M.....	27
Großer Gemüse Auflauf 4 Eigelb M.....	28
Grünkernaufauf mit Gemüse M.....	29
Robat Waffeln + Gemüsekekuchen 3 Ei.....	30
Süßkartoffel Tarte.....	31
Tofu Gemüse Auflauf.....	32
Überbackene Blumenkohlscheiben M.....	33
Überbackener Blumenkohl 1 Eiweiß M.....	34
Überbackener Blumenkohl 3 Ei M.....	34
Überbackener Blumenkohl aus der Pfalz M.....	35
Überbackenes Blumenkohl Brokkoli Gemüse Sauce M.....	35
Backware & Co .....	36
Blumenkohl Brokkoli Tarte M.....	36
Dinkelplätzchen mit Gemüse 1 Ei M.....	37
Kuchen Mahabad 2 Ei M.....	38

Beilage .....	39
Blumenkohl a la Creme M.....	39
Blumenkohl Allerlei.....	40
Blumenkohl auf chinesische Art.....	41
Blumenkohl Curry mit Kokos.....	41
Blumenkohl gebraten 3 Ei.....	42
Blumenkohl im Tomatenbett.....	43
Blumenkohl in Oliven Tomaten Sauce .....	43
Blumenkohl in Senfsauce 2 Eigelb M.....	44
Blumenkohl Linsen Curry M.....	45
Blumenkohl mit Brösel.....	45
Blumenkohl mit dreierlei Käse M.....	46
Blumenkohl mit Ei und Brösel 3 Ei .....	47
Blumenkohl mit Haselnussbutter .....	47
Blumenkohl mit Kartoffeln M .....	48
Blumenkohl mit Kartoffeln, indisch.....	48
Blumenkohl mit Rahm und Brösel M.....	49
Blumenkohl mit Sesam syrisch M.....	49
Blumenkohl mit Spinat M.....	50
Blumenkohl mit Tomaten.....	50
Blumenkohl mit Tomatensoße M.....	51
Blumenkohl Tomaten Curry .....	51
Blumenkohl und Kartoffeln mit Currysauce.....	52
Blumenkohl und Spinat mit Curry .....	53
Blumenkohl, Indischer mit Joghurt M .....	53
Eier Kichererbsen Curry 4 Ei M.....	54
Frittata mit Blumenkohl 4 Ei M.....	55
Honig Blumenkohl mit Ingwer .....	56
Italienische Nudeln mit Blumenkohl .....	56
Kräuterblumenkohl 1 Eigelb M.....	57
Marinierter Blumenkohl mit Petersilie .....	58
Meines Göga's Lieblingsblumenkohl M.....	59
Orientalisches Gemüse .....	60
Papenburger Blumenkohl 3 Eigelb .....	60
Pilzragout mit Gemüse und Klößchen 1 Ei.....	61
Diverses .....	61
Blumenkohl Eier Ragout 2 Ei M .....	62
Blumenkohl gebacken 2 Eiweiß.....	62
Blumenkohl im Käsemantel 4 Ei M .....	63
Blumenkohl im Teigmantel 4 Ei.....	63
Blumenkohl in Kokosmilch.....	64
Blumenkohl orientalisch M.....	65
Blumenkohl Reisgericht .....	65
Blumenkohl, süß sauer eingelegt.....	66
Frittierter Blumenkohl 1 Ei.....	67
Gebackener Blumenkohl 3 Ei M.....	68
Gebackenes Gemüse mit Kräutersauce 4 Ei M.....	69
Gemüse in knusprigem Käsemantel 2 Ei M.....	69

Gemüsecurry mit Kokosmilch .....	70
Kartoffel Kräuter Nocken zu 1 Ei M .....	71
Kartoffeln mit Blumenkohl 1 Eigelb M .....	72
Makkaroni mit Gemüsesoße .....	73
Möhrenklöße auf Gemüse 1 Ei M .....	73
Nigerianischer eingelegter Blumenkohl & Rotkohl .....	74
Röstgemüse .....	75
Scharfes Blumenkohlcurry M .....	76
Spaghetti mit Blumenkohlsauce M .....	76
Spanische Tortilla 8 Ei .....	77
Vegetarische Lasagne M .....	78
Vegetarisches Curry .....	79
<b>Pfanne</b> .....	80
Aromatische Gemüsepfanne mit Couscous .....	80
Asiatische Blumenkohl Pfanne .....	80
Blumenkohl Broccoli Bratlinge M .....	81
Blumenkohl Broccoli Pfanne M .....	82
Blumenkohl Getreide Curry M .....	83
Blumenkohlfrikadellen 2 Eigelb M .....	84
Bratlinge mit Erdnuss Sesam Kruste 1 Ei M .....	85
Dinkelpfanne mit Blumenkohl 2 Ei .....	86
Gemüsecurry mit Bananen M .....	86
Gemüsepfanne mit Reis .....	87
Gemüseschnitzel Wiener Art 4 Ei .....	88
Indische Kartoffelpfanne M .....	88
<b>Salat</b> .....	89
Armenischer Blumenkohlsalat .....	89
Blumenkohl Bohnensalat M .....	90
Blumenkohl Fruchtsalat mit Cashew-Kernen .....	91
Blumenkohl Möhren Salat .....	91
Blumenkohlrohkost .....	92
Blumenkohlsalat mit Eiern und Croutons 3 Ei M .....	92
Blumenkohlsalat Napolitana .....	93
Curry Blumenkohl Salat Mayo M .....	94
Gemüseplatte mit Kürbiskernsoße 2 Eigelb M .....	94
Indischer Blumenkohlsalat M .....	95
Italienischer Kartoffelsalat 2 Ei M .....	96
Kalte Gemüse Platte .....	97
Pikanter Blumenkohlsalat M .....	98
Schalottensalat mit Thymianhonig .....	98
<b>Suppen</b> .....	99
Asiatische Weißkrautsuppe .....	100
Blumen Brokkoli Suppe mit Gruyere M .....	101
Blumenkohl Brokkoli Cremesuppe M .....	101
Blumenkohl Brokkoli Suppe M .....	102
Blumenkohl Käse Suppe 2 Eigelb M .....	103
Blumenkohl Kohlrabi Cremesuppe M .....	103
Blumenkohl Samtsuppe M .....	105

Blumenkohlcremesuppe M .....	105
Blumenkohlcurry .....	106
Blumenkohlsuppe .....	107
Blumenkohlsuppe mit Croutons M.....	107
Blumenkohlsuppe mit Käse 2 Eigelb M.....	108
Blumenkohlsuppe mit Kräuterbuttercroutons M.....	109
Blumenkohlsuppe mit roten Linsen M .....	109
Blumenkohlsuppe mit roten Linsen M .....	110
Blumenkohlsuppe mit Schafskäse M .....	111
Brokkoliterrine 4 Eiweiß M.....	111
Bunte Gemüseterrine 2 Ei M.....	112
Cremiger Gemüse Eintopf Semnan M .....	113
Curry Gemüse mit Tofu .....	114
Eintopf mit Maisgrießklößchen 1 Ei .....	115
Gemüse-Stroganoff M .....	116
Gemüsesuppe .....	117
Gemüsesuppe .....	117
Gemüsesuppe 1 Ei.....	118
Karfiol-Curry .....	119
Karfiolcremesuppe M .....	119
Kartoffelsuppe M.....	120
Leichte Gemüsesuppe .....	121
Omas Gemüsesuppe.....	121
Orientalischer Gemüsetopf .....	122
Orientalisches Blumenkohlsüppchen M.....	123
Pürierte Blumenkohlsuppe M .....	123
Würziges Blumenkohlcurry M .....	124
Wok .....	125
Frittierter Blumenkohl 1 Eigelb M.....	125
Gemüsepfanne.....	126
Gemüsepfanne mit Kombu -.....	127
Würziger Blumenkohl .....	128
Hinweis für Word .....	129
Hinweis M .....	129

## Auflauf & Co

### Auflauf Espakeh 2 Ei M

Glutenfrei

3 Portionen

1 Tasse Buchweizenkörner in

2 Tasse kochendes Wasser

250 g TK- Gemüse ( z.B. Blumenkohl, Brokkoli + Möhren ) mit  
ein wenig gekörnte Gemüsebrühe +  
1 TI trockenen Oregano/wilder Majoran +  
ein wenig Wasser, auftauen

3 El süße Mandeln anrösten + mit  
1 TI Senfkörner +  
1 TI Korianderkörner +  
1 TI Kreuzkümmel +  
2 trockene Chilischoten +  
1 Tasse NT- Reis ( Mittelkorn ) mahlen.

1-2 TI Kurkuma, nicht nur der Farbe wegen

2 Ei

500 g Mager Quark

1- 2 TI Gewürzsalz ( vorsichtig würzen )

2 x 100 g mittelalten Gauda grob geraspelt

Fett für die Formen

3 a 0,5 l feuerfeste Formen

Mandeln anrösten, abkühlen .

Buchweizenkörner in kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen,  
wenn der Wasserspiegel innerhalb der Körner sind, ausstellen, quellen las-  
sen, knapp 8 min, sie sind dann trocken + schön körnig.

TK- Gemüse in wenig gekörnte Gemüsebrühe mit Oregano + Wasser leicht  
auftauen.

Quark mit Eier vermischen, dann die trockenen Zutaten, dazu, sowie 100  
g Gauda, das Gemüse + die Buchweizenkörner vorsichtig unterheben.  
In drei 0,5 l ausgefettete feuerfeste Jenaglasschüsseln verteilen, 100 g  
Gauda drauf streuen, ab in

Den kalten Backofen, ca 45 min bei 160°C Umluft backen, oder  
Mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180°- 190°C + ca 25 -30 min ba-  
cken, hellbraun.

Den Rand mit einem Messer lösen, einen flachen Teller auf die heißen  
Form, fest halten, den Auflauf drauf stürzen, heiß servieren, wer hat , mit  
Petersilie bestreuen.

Sehr sättigend, evtl auch für 4 Personen.  
Eigenes Rezept, Hans60, 07.03.2005

Blumenkohl Broccoli Auflauf 1 Eigelb M

2 P O BE

300 g Broccoli,

250 g Blumenkohl,  
Salz,  
Fett für die Form,  
1-2 TL Gemüsebrühe (Instant),  
2 EL Sonnenblumenkerne,  
2 EL (40 g) Butter ,  
2 gehäufte EL (40 g) Mehl,

3/8 l Milch,

100 g geriebener Gouda,

1 Eigelb,

Pfeffer,  
Muskat

Gesamten Kohl putzen und waschen. In Röschen schneiden. Dicke Broccolistiele evtl. schälen und würfeln. 3/4 l Wasser leicht salzen und aufkochen. Blumenkohl darin ca. 15 Minuten garen. Broccoli nach ca. 8 Min. mitgaren. Gemüse herausheben und abtropfen lassen. In eine gefettete Auflaufform geben. Vom Gemüsewasser 3/8 l abmessen und Brühe darin auflösen. Kerne in einem Topf rösten und herausnehmen. Fett erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Milch und Gemüsebrühe einrühren, ca. 5 Minuten köcheln lassen. 75 g Käse darin schmelzen lassen. Eigelb mit etwas heißer Soße verrühren und wieder in die Soße rühren. Abschmecken. Soße über das Gemüse verteilen. Mit Kernen und Rest Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen 200° C 30-40 Minuten garen.

## Blumenkohl Brokkoli Gratin 2 Ei M

Zutaten für 3 Portionen  
1 kleiner Blumenkohl  
300 g Brokkoli  
250 g Penne  
4 Tomate(n)

250 g Mozzarella  
etwas Butter

200 ml Sahne

2 Ei(er)

Salz und Pfeffer, aus der Mühle  
1 Bund Petersilie, fein gewiegt

## Zubereitung

Das Gemüse waschen und putzen. Den Brokkoli und Blumenkohl in Salzwasser ca. 8 Minuten kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Gleichzeitig die Penne in kochendem Salzwasser etwa 7 Minuten al dente garen, abgießen und abtropfen lassen. Die Tomaten in kleine Würfel, Mozzarella in Scheiben schneiden. Den Blumenkohl und den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Eine Auflaufform buttern und 2/3 der Nudeln hineingeben. Das bunt vermischte Gemüse darauf geben und die restlichen Nudeln obenauf verteilen. Die Sahne mit den Eiern, Salz und Pfeffer verquirlen und über das Gratin geben. Etwa 20 Minuten in vorgeheiztem Ofen bei 225 Grad garen, dann herausnehmen, mit Mozzarellascheiben belegen und weitere 3 bis 4 Minuten überbacken, bis der Mozzarella leicht zerläuft. Mit fein gewiegter Petersilie garniert servieren. Dazu reicht man eine große Schüssel gemischten Salat.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
Freischaltung: 02.12.04 kawi

## Blumenkohl Brokkoliauflauf 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Brokkoli

500 g Blumenkohl

160 g Zwiebel(n), in Scheiben

400 ml Milch

2 Ei(er)

80 g Käse, geriebener Emmentaler

Salz und Pfeffer

Muskat

## Zubereitung

Gemüse in kleine Röschen zupfen und kurz blanchieren. Zwiebelscheiben andünsten und mit dem Gemüse mischen. Eier und Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Gemüse in ausgefettete Auflaufform füllen, mit Eiermilch übergießen und mit Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 35 Min. bei 175 Grad backen.

Andere Variante: Zusätzlich noch Mais dazugeben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten



Freischaltung: 03.05.05 stuttgartpaul

### Blumenkohl Gratin 2 Ei M

1 Blumenkohl  
4 Karotten; Möhren  
500 g Blattspinat  
4 Tomaten  
2 Zwiebeln

2 Eier

200 ml Schlagsahne

100 g Gouda

100 g Emmentaler

; Salz, Pfeffer, Muskat  
1/2 Bund Petersilie  
50 g Mandelblättchen

Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, zusammen mit Möhrenscheiben in Salzwasser 8-10 Min. blanchieren, herausnehmen, abtropfen. Spinat im gleichen Wasser kurz kochen, abtropfen. Tomaten häuten, in Scheiben schneiden.

Auflaufform einfetten, den Boden mit Tomatenscheiben auslegen, darauf Zwiebelwürfel, Spinat, Möhren und Blumenkohl verteilen.

Eier mit Sahne, Gewürzen und gehackter Petersilie verquirlen, über das Gratin gießen. Geriebenen Käse gleichmäßig darauf verteilen, Mandelblättchen darüber streuen. Bei 225 °C 30-40 Min. backen.

Dazu: Braten (nur Nicht-Vegetarier), Teigwaren

### Blumenkohl Gratin mit Sesam M

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Kartoffeln  
1 Blumenkohl  
1 Spitzkohl  
375 ml Gemüsebrühe  
1 EL Sesam, geschält  
1 Zwiebel(n)  
2 EL Butter

1 TL Curry  
1 EL Mehl

100 g Sahne

1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Muskat

150 g Käse (Gouda)

Kartoffeln in Salzwasser 15-20 Min. garen. Blumenkohl putzen und in Röschen schneiden. Spitzkohl vierteln, Strunk so herausschneiden, dass die Blätter noch zusammenhalten. Kohl in Brühe ca. 8 Min. garen, abgießen, Brühe auffangen. Sesam fettfrei rösten, abkühlen lassen.

Zwiebel schälen, würfeln. In Butter mit Curry andünsten, Mehl unterrühren, ¼ l Gemüsebrühe angießen, Sahne zufügen, 5 Min. köcheln lassen, salzen und pfeffern. Mit Muskat abschmecken.

Kartoffeln abschrecken, pellen, in Scheiben schneiden. Spitzkohl-Viertel in 3 Spalten schneiden. Kartoffelscheiben in einer Gratinform an den Rand legen. Blumen- und Spitzkohl in die Mitte legen. Mit Sauce übergießen, Käse darüber raspeln, Sesam darüber streuen. Im Ofen (E-Herd: 200°/ Umluft: 180°) 25-30 Min. überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten  
Freischaltung: 08.05.02 Callista

Blumenkohl im Bierteig 1 Ei + 1 Eiweiß M

Zutaten für 4 Portionen

1 Blumenkohl  
2 EL Zitronensaft  
100 g Mehl

30 g Käse (Hartkäse)

½ TL Curry

1 Eigelb

2 Eiweiß

1 EL Butter  
175 ml Bier  
Salz  
Fett zum Ausbacken

Zubereitung

Blumenkohl putzen, in gleichmäßige Röschen teilen und waschen. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren, mit der Schaumkelle heraus nehmen, gut abtropfen lassen. Mehl, Käse, Curry und 1 Prise Salz mischen. Eigelb, Butter (flüssig ) und Bier unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig ziehen. Ausbackfett in einer Friteuse auf 180 Grad erhitzen. Die Blumenkohlröschen nacheinander in den Teig tauchen, im heißem Fett goldbraun ausbacken. Gemüsestücke mit der Schaumkelle aus dem Fett heben und auf Küchentuch abtropfen lassen. Auf Wunsch mit verschiedenen Soßen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Freischaltung: 30.04.01 Dine

### Blumenkohl in Roquefort 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Blumenkohl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 El Essig
- 1 Tasse/n Naturreis
- 2 El Mehl (Weizenvollkornmehl)
- 1 El Butter

200 g Käse (Roquefort)

3 Eigelb

3 Eiweiß

150 g Butter

100 g Käse, gerieben

### Zubereitung

Blumenkohl in der Brühe und dem Essig kurz gar kochen. In 2,5 Tassen der Blumenkohlbrühe den Reis körnig kochen. Mehl in einer Pfanne ohne Fett erhitzen. Abkühlen lassen, dann 3 Schöpfkellen Blumenkohlbrühe zugeben und aufkochen.

Butter zugeben, Roquefort und den gekochten Reis auch. Eigelb und das steifgeschlagene Eiweiß unterrühren. Evtl. würzen.

Masse in eine gefettete Auflaufform füllen, den Blumenkohl in die Mitte setzen, mit der zerlassenen Butter beträufeln. Im Ofen bei 200 °C 20 min überbacken. Mit Käse bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 12.12.04 Saeros

### Blumenkohl Kartoffel Auflauf M

Zutaten für 4 Portionen

1 Kopf Blumenkohl, vorgekocht

800 g Pellkartoffeln

1 Sauce Hollandaise, fertige

250 g Käse, gerieben

Blumenkohlrischen und Kartoffelscheiben in vorgefettete Auflaufform schichten. Mit Sauce Hollandaise übergießen und mit Käse bestreuen. Im Backofen bei 180° überbacken.

Wer mag, kann Hackfleisch oder Schinkenstreifen zugeben.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 20.04.01 Miguan

### Blumenkohl Kartoffel Auflauf 3 Ei M

2 P je ca. 2 BE

1 Blumenkohl

300 g Kartoffeln

1 Becher Creme fraiche

1 Becher Sahne,

3 Ei

Salz,

Pfeffer,

Muskat

100 g Gouda

etwas Butter

50 g Paniermehl

Eine Auflaufform mit der Butter ausfetten und etwas Paniermehl Hineinstreuseln. Backofen vorheizen. Kartoffeln schälen, Blumenkohl von Blättern befreien. Die Kartoffeln 10 Min. in einem großen Topf kochen. Den zerkleinerten Blumenkohl dazugeben. Dann alles noch 5 Min. kochen. Sahne, Ei und Creme fraiche mit den Gewürzen verrühren. Kartoffeln in dünnen Scheiben in die Form schneiden und die Blumenkohlrischen darüber verteilen. Anschließend die Soße darübergießen und den Käse streuen.

en. Das ganze muss je nach Festkocheigenschaft der Kartoffeln 40 bis 50 Minuten im Backofen bei 180°C köcheln

### Blumenkohl Kartoffel Gratin M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kartoffeln

400 g Blumenkohl, in Röschen

200 ml Milch, entrahmte

200 ml Gemüsebrühe

1 TL Zitrone(n) - Schale, geriebene

½ TL Thymian

1 Prise Muskat

Salz und Pfeffer

40 g Käse, geriebenen

### Zubereitung

Kartoffelscheiben und Blumenkohlröschen im Wechsel in eine beschichtete Auflaufform geben. Magermilch und Gemüsebrühe aufkochen, mit allen Gewürzen vermischen. Die Masse über die Kartoffeln und Blumenkohlröschen gießen. Gratin mit Alufolie abdecken. Im Ofen bei 200°C 40 min backen. Dann die Folie entfernen. Gratin mit 40g Emmentaler bestreuen und noch mal 15min überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 25.09.04 Amina01

### Blumenkohl Käse Gratin M

Zutaten für 4 Portionen

1 Blumenkohl

400 ml Sahne

2 Pck. Schmelzkäse mit Kräutern

Den Blumenkohl in eine Auflaufform geben.

Die Sahne in einen Topf geben und den Käse darin schmelzen lassen. Evtl. mit Brühe würzen. Das ganze über den Blumenkohl geben - fertig.

Ca. 30 Minuten bei 180 Grad in den Ofen.

Schnell und lecker.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Freischaltung: 28.03.04 HexeAnni

### Blumenkohl mit Chili Kruste M

1 mittelgroßer Blumenkohl

250 ml Gemüsesuppe

Chili-Kruste:

1 Bund Koriander oder Petersilie

1-2 kleine rote Chilischoten oder 1-2 TL Sambal Oelek

3 Scheiben Toastbrot

40 g Parmesan-Käse

60 g Butter oder Margarine

Salz

Fett für die Form

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. In der Gemüsesuppe etwa acht Minuten bissfest dünsten. Herausnehmen und abtropfen lassen. Für die Kruste Koriander und Chili fein hacken. Toastbrot fein zerkrümeln und mit dem geriebenen Parmesan-Käse vermischen. Mit Koriander, Chili und flüssigem Fett mischen und mit Salz würzen. Blumenkohl in eine gefettete, ofenfeste Form geben. Etwas Blumenkohl-Brühe zugießen. Käse-Brösel und die Kräutermischung darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 15 Minuten backen, bis die Brösel goldbraun sind.

### Blumenkohl mit Käsesoße 2 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

1 Blumenkohl

500 ml Milch

1 Stange/n Porree

1 El Butter

1 Tl Mehl

150 g Käse (Gouda)

2 Eigelb

6 El Sahne

2 El Parmesan, gerieben

1 Ei Butter in Flöckchen  
Pfeffer  
Fett für die Form

## Zubereitung

Blumenkohl putzen, waschen, in 4-5 Stücke teilen. Reichlich Salzwasser mit 400 ml Milch aufkochen, Blumenkohl darin 10 Min. bissfest kochen. Porree putzen, abbrausen und fein hacken. In heißer Butter 3 Min. dünsten. Mehl darüber stäuben, anschwitzen. Mit 100 ml Milch ablöschen. Soße unterrühren, etwas einkochen lassen. Käse würfeln, in der Soße schmelzen, salzen und pfeffern. Topf vom Herd nehmen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eigelb und Sahne mit 2 Ei Soße verrühren, unterziehen. Blumenkohl in eine gefettete Form setzen, mit Soße bewiesen, mit Käse und Butterflöckchen bestreuen. 15-20 Min. überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
Freischaltung: 30.04.01 Dine

## Blumenkohl mit Nudeln M

Zutaten für 6 Portionen

150 g Penne  
600 g Blumenkohl  
2 Ei Öl (Oliven)  
2 Zwiebel(n), rot  
2 Knoblauch (Zehen)  
80 g Butter  
4 Ei Mehl

1 Liter Milch

200 g Parmesan, frisch geriebenen

30 g Basilikum  
5 Scheibe/n Toastbrot  
50 g Butter

## Zubereitung

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und abgießen. Blumenkohl (in Rösschen zerteilt) bissfest dämpfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln (gehackt) und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze weich dünsten und anschließend in einer Schüssel mit dem Blumenkohl vermengen. Butter in einem großen Topf zerlassen, Mehl zugeben, gut umrühren und nach und nach Milch angießen. Unter ständigem Rühren erhitzen, bis die

Sauce kocht und eindickt. Vom Herd nehmen, 125g Käse und Basilikum einrühren. Blumenkohl, Nudeln und Zwiebel in die Sauce geben, vorsichtig alles vermengen und die Blumenkohlmischung in eine große Auflaufform geben. Das Brot in Würfel schneiden, in zerlassener Butter wenden und auf dem Auflauf verteilen. Mit dem restlichen Käse bestreuen. In dem vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 35-40 goldgelb überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 15 Minuten

Freischaltung: 26.02.01 Margarete

### Blumenkohl Möhren Auflauf

500 g Kartoffeln,  
3 Zwiebeln,  
150 g Karotten,  
1 Blumenkohl,  
¼ Bd. Schnittlauch,  
½ TL. Pfeffer,  
½ TL Muskatnuss,  
3 EL Olivenöl,

Kartoffeln gar kochen, zerstampfen, und mit 4 EL Olivenöl und Schnittlauch mischen. Die Zwiebeln und Möhren in etwas Olivenöl 10-15 min anbraten. Den Blumenkohl kurz ankochen (das Wasser zum Kochen bringen und dann noch 5 min kochen). Gemüse in eine Auflaufschüssel geben: 1. Blumenkohl mit Pfeffer und Muskatnuss, 2. Möhren, 3. Zwiebeln, 4. Kartoffelbrei. Den Kartoffelbrei gut verteilen, so dass das Gemüse komplett bedeckt ist. Ofen auf 200 °C vorwärmen und dann den Auflauf für ca. 50 min backen.

### Blumenkohl Möhren Auflauf M

Zutaten für 4 Portionen

1 großer Blumenkohl, in Röschen zerteilt  
500 g Möhre(n), in Scheiben  
1 TL Brühe, gekörnt

#### 400 ml Sahne

2 Zehe/n Knoblauch, grob zerkleinert  
1 Zwiebel(n), grob zerkleinert  
1 Käse, verschiedene Reste, am besten ein wenig Bleu dabei  
1 Prise Muskat  
1 EL Kirschwasser oder Cognac  
3 EL Käse, gerieben, zum Bestreuen



½ TL Kräuter der Provence

Alles, außer Gemüse und Käse zum Bestreuen, im Mixer oder mit dem Zauberstab vermischen, sodass eine homogene Mischung entsteht. Würzig abschmecken. Wenn sie zu mild ist, noch ein wenig gekörnte Brühe zugeben.

Eine ofenfeste Form ausfetten, Gemüse hineinlegen und mit Soße begießen. Den Käse drüberstreuen und ab in den Ofen. Ich mache das in der Kombi-Mikrowelle bei 180°C und 700 Watt, dann dauert es 20 Minuten. Im Ofen bei 180°C wird es etwa doppelt so lange brauchen. Dazu passen Spiralnudeln.

Tipp: In der Soße kann man prima Reste verarbeiten, z.B. vom Käsefondue oder von der hellen Pastasauce. Der Fantasie sind da fast keine Grenzen gesetzt.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 03.02.05 Abacusteam

## Blumenkohl Spinat Auflauf 2 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

600 g Blumenkohl

3 El Buchweizen

40 g Butter

2 Eigelb

200 g Käse, gerieben

150 ml Sahne

1 kg Spinat

400 ml Gemüsebrühe

40 g Mehl (Weizenvollkornmehl)

1 Zitrone(n), (Schale davon)

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Blumenkohl in Röschen zerteilen, Spinat von groben Stielen befreien. Zuerst Blumenkohl drei Minuten, dann Spinat eine Minute in kochendem Salzwasser blanchieren. Butter erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Mit heißer Gemüsebrühe ablöschen. Sahne und zwei Drittel des Käses zugeben, mit Pfeffer, Meersalz und Zitronenschale abschmecken. Eigelbe unterrühren (dabei darf die Masse nicht mehr kochen!). Abgetropften Spinat in eine ausgefettete Form geben, Blumenkohl darauf verteilen. Alles mit der

Käsesauce begießen, restlichen Käse und Buchweizen darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ca. 30 Minuten goldgelb überbacken. Dazu passen Pellkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 20.05.05 Dragonfly-Lady

## Blumenkohlauflauf

Zutaten für 4 Pers.

800 g Kartoffeln

1 kleinen Blumenkohl

4 junge Möhren

1 Stange Lauch

3 kleine Zucchini

40 g Butter

0,6 l Gemüsebrühe

4 Tomaten

Salz,

Pfeffer

20 g Butter

100 g Steinpilze(frisch oder getrocknet, wahlweise braune Champignons)

200 g Schmelzkäse

0,2 l Sahne

## Zubereitung

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser 8 Minuten kochen. Gemüse putzen und waschen. Blumenkohl in Röschen teilen, Möhren und Zucchini in Scheiben, Lauch in Streifen schneiden. Möhren und Lauch in heißer Butter andünsten, Gemüsebrühe zufügen, anderes Gemüse bis auf die Tomaten zufügen und einige Minuten blanchieren, abgießen und die Hälfte des Gemüses mit den Kartoffeln in eine Auflaufform füllen. Tomaten achteln und zugeben, salzen und pfeffern. Steinpilze oder Champignons in Butter andünsten, salzen und pfeffern. Schmelzkäse mit Sahne unter Rühren erwärmen und schmelzen lassen, dann die Pilze einrühren. Die Hälfte der Käsesoße über das Gemüse geben. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200°C 15 Minuten überbacken.

## Blumenkohlauflauf mit Tomaten M

Zutaten für 4 Portionen

1 Blumenkohl, in Röschen zerteilt

500 g Tomate(n), in Stücken  
Salz und Pfeffer  
100 g Butter, geschmolzen  
½ Tasse/n Semmelbrösel

75 g Käse (Emmentaler), gerieben

50 g Parmesan, gerieben

### Zubereitung

Backofen auf 180° vorheizen. Der Blumenkohl wird in kochendem Salzwasser gegart, bis er weich ist. Abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken. Die Tomaten und den Blumenkohl in eine gefettete Auflaufform geben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. 50 g Butter darüber gießen, Semmelbrösel und Käse vermischt darüber streuen. Die restliche Butter dazugießen. Im Backofen ca. 30 Minuten backen, bis der Käse zerlaufen ist.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 23.08.04 JosephineB

### Brokkoli Blumenkohl Gratin mit Ziegenkäse M

Zutaten für 4 Portionen  
750 g Gemüse, TK (Mischung Brokkoli-Blumenkohl)  
2 Stange/n Staudensellerie  
1 Dose/n Mandarine(n)  
200 g Käse (Ziegenkäse)

200 g Schlagsahne

1 EL Butter  
2 EL Mandeln (Blättchen)  
Salz  
Cayennepfeffer

### Zubereitung

Brokkoli/Blumenkohl-Mischung unaufgetaut in kochendes Salzwasser geben und ca. 3 Min blanchieren, abschrecken, abtropfen, Brokkoli und Blumenkohlstiele abschneiden und klein würfeln. Sellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Gratinform fetten. Mandarinen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Ziegenkäse grob zerkrümeln. Mit Sahne glatt rühren. Brokkoli/Blumenkohlstiele und Selleriescheiben in Butter anbra-

ten, salzen. In die Form geben. Die Hälfte der Käsesahne angießen und die Brokkoliröschen und die Mandarinchen hineingeben. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Übrige Käsesahne darüber gießen. Mit Mandeln bestreuen. Bei 200 Grad 25 Min überbacken.

Getränk: fruchtiger Weißwein

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 15.12.04 Feuerschwalbe

## Elkes Blumenkohl Kartoffel Gratin M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kartoffeln

400 g Blumenkohl, ( geputzt )

500 ml Wasser

200 ml Milch

1 TL Gemüsebrühe

40 g Margarine

40 g Mehl

100 g Frischkäse, natur

Zitronensaft

Muskat, abgerieben

Salz

Pfeffer, weiß

40 g Parmesan, gerieben

100 g Käse, geraspelt

## Zubereitung

Die Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser 20 Min. kochen, abgießen und abkühlen lassen.

Die Blumenkohlröschen in einer Mischung aus Wasser, Milch und Gemüsebrühe zum Kochen bringen, etwa 5 Min. auf kleiner Stellung kochen lassen. Abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Den Blumenkohl beiseite stellen. Aus der Margarine, dem Mehl und 500ml der Kochflüssigkeit eine helle Mehlschwitzensoße herstellen und etwa 5 Min. köcheln lassen, mit den Gewürzen abschmecken. Den Frischkäse unterrühren und schmelzen lassen.

Die Kartoffeln pellen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. In eine gefettete Auflaufform Schuppenförmig einschichten und die Blumenkohlröschen darüber verteilen. Die Soße darüber geben, mit Parmesan und geraspelttem Käse bestreuen.

Den Auflauf auf der mittleren Schiene bei 200°C 30 Minuten garen.  
Dazu passt Kurzgebratenes wie Bratwurst oder Frikadellen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 23.07.05 elke4

## Gemüse Gratin

Zutaten für 4 Portionen

1 kleiner Blumenkohl

1 Mangold

1 g Karotte(n)

1 Stange/n Lauch

8 m.-große Kartoffeln

1 Pck. Suppe (Brokkoli-Rahm-Suppe)

1 Pck. Gemüse (Rahmgemüse)

Zitrone(n)

Tabasco, grün

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Den Blumenkohl grob putzen und in Salzwasser mit einer Scheibe Zitrone ca.15 Minuten kochen. Kartoffeln schälen und ebenfalls mit dem Blumenkohl mitkochen.

Lauch und Mangold putzen, in breite Streifen schneiden, Karotte putzen und in dünne Scheiben schnitzeln und zusammen ca. 6-7 Minuten kochen. Inzwischen 1 Päckchen Brokkoli-Rahm-Suppe und ein Päckchen Rahmgemüse im Thermomix kochen. Mit grünem Tabasco, Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Zubereitung der Soße mit den auf den Päckchen stehenden Angaben.

Die gekochten Kartoffeln mit dem Eierschneider in Scheiben schneiden und portioniert in die Pfanne setzen. Gemüse appetitlich in der Pfanne anordnen, mit der Soße übergießen und mit Gratin -Käse bestreuen.

Im Backofen auf 250° Grad Heißluft mit Grill ca. ½ - ¾ Sunde überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 19.08.03 tumeid

## Gemüse Quiche 5 Ei M

mit Curry Eieguss

200 g Mehl  
100 g Kalte Butter / Margarine  
Salz

#### 1 Ei

500 g Blumenkohl  
6 Frühlingszwiebeln  
3 Tomaten  
150 g Schlagsahne

#### 4 Eier

Salz  
2 TI Currypulver  
150 g Joghurt  
2 TI Schnittlauchröllchen

Besonders lecker :-)

Mehl, kalte Butter / Margarine und Salz mit einem Ei zu einem Mürbeteig verkneten, kühl stellen.

Eine gefettete (Durchmesser 24 cm) Tarte-Form damit auskleiden, Teigboden mehrmals einstechen, im vorgeheizten Ofen bei 200° etwa 10 Minuten vorbacken (Gas Stufe 3).

Blumenkohl in Röschen teilen, in Salzwasser 7 Minuten bissfest kochen.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren. Tomaten überbrühen, häuten, vierteln und entkernen.

Blumenkohl, Frühlingszwiebeln und Tomaten auf dem Boden verteilen.

Schlagsahne, Eier, Salz und Currypulver verrühren, über die Gemüse gießen, die Quiche bei 225° etwa 25 Minuten backen (Anmerkung: Im Umluftherd kann es 20 Minuten länger dauern).

Joghurt und Schnittlauchröllchen verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, als Dip zur Quiche dazu servieren oder als Klecks auf die Quiche geben.

### Gemüseauflauf Qadamgäh

1 Portion Reis Waffeln Farimän mit  
1 TI Gewürzsalz

3 rote Bete ca 300 g  
3 Möhren ca 300 g

ca 350 g Blumenkohl  
ca 350 g Kohlrabi  
ca 250 g Paprikaschote  
10 g Ingwer klein gewürfelt  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
100 ml Wasser

### Soße:

ca 200 g Paprikaschote  
500 g Tomaten  
10 g Ingwer klein gewürfelt  
ca 200 g Apfel  
100 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
ca 4 El Balsamico Bianca  
ca 3 El Tamari  
ca 1,5 El Vollrohrzucker  
ca 1- 2 TI Gewürzsalz

### Zubereitung

Rote Bete bis Paprika würfeln oder stifteln, in Wasser ca 20 min bissfest dünsten.

### Für die Soße

Von Paprika bis Apfel nur vierteln , in gekörnte Brühe 5 min kochen, + mit elektrischen Pürierstab sämig pürieren, + von Essig bis Gewürzsalz süß sauer abschmecken.

In vier 0,75 l feuerfeste ( runde ) Formen, je 1 Reiswaffel legen, Gemüse darauf verteilen, als Abschluss wieder eine Reiswaffel, und darüber die Soße geben.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 30 min backen.  
Bei Ober- + Unterhitze ca 190°C vorheizen + ca 15 - 20 min backen.  
Wenn die Zutaten noch heiß - warm sind .

**Hinweis:** die Zutaten sind küchenfertig gewogen.  
Setze voraus , das jeder weiß, das Obst + Gemüse gereinigt werden muss.

Zubereitungszeit ca 1 h  
Ruhezeit des Waffelteiges 30 min

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. September 2005

## Gemüseauflauf katalonische Art M

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Blumenkohl
- 1 Romanesco
- 2 Paprikaschote(n), rot
- 2 Paprikaschote(n), gelb
- 5 Tomate(n), frische
- 1 Brokkoli
- 3 Lauchzwiebel(n)
- 3 Zehe/n Knoblauch
- 6 Kartoffeln
- 1 Pkt. Tomate(n), passierte

### 2 Becher Sahne

Olivenöl  
Basilikum

### 2 Pck. Käse, gerieben

Salz und Pfeffer  
Paprikapulver

## Zubereitung

Blumenkohl, Brokkoli und Romanesco waschen, die Röschen trennen und mit etwas Salz kochen, Paprika und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und zusammen mit etwas Salz ebenfalls kochen. Kartoffeln gut abwaschen und zu Pellkartoffeln kochen.

Auflaufform mit etwas Olivenöl fetten und die Pellkartoffeln in Scheiben darüber legen. Anschließend die gekochten Brokkoli, Romanesco und Blumenkohlroschen darüber verteilen und alles mit Pfeffer, Salz und Paprika würzen. Danach die Lauchzwiebeln und in Ringe geschnittenen Tomaten drüber verteilen und die Sahne und passierten Tomaten drübergießen. Anschließend die Knoblauchzehen schälen, halbieren und gleichmäßig verteilen. Den Käse darüber streuen und das Ganze mit Basilikum bestreuen. Das Ganze bei 200° C 40 Minuten auf mittlerer Stufe im Backofen backen. Wer mag, kann auch noch 500 g gebratenes Rinderhack unter das Gemüse heben.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Freischaltung: 11.09.05 Whiteangel76



## Gemüseauflauf mit Romadur Weichkäse 2 Ei M

(Würzig!!!!)

Zutaten für 3 Portionen

300 g Blumenkohl

300 g Brokkoli

Salz

4 Tomate(n)

100 g Käse (Romadur -Weichkäse, 20% Fett)

2 Ei

5 EI Kaffeesahne, (10%)

Chilipulver

1 TI Öl (Olivenöl), für die Form

Muskat

Salz

### Zubereitung

Kohle putzen u. in kleine Röschen teilen. Salzwasser aufkochen, Blumenkohl zugeben (5 min Kochen), Brokkoli zugeben und weitere 3 Min kochen.

Gemüse abgießen und abtropfen. Tomaten überbrühen, häuten und entkernen. Die Tomaten vierteln. Käse mit Rinde fein würfeln. Milch, Kaffeesahne Eier u. Käse verrühren und kräftig abschmecken.

Gemüse in feuerfeste Auflaufform geben und mit der Eiermilch begießen im vorgeheizten Ofen ca. 15 min backen.

Elektroherd 200 C°

Umluft 150 C°

Brennwert p. P.: 155

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Freischaltung: 09.12.02 sundream22

## Gemüseauflauf mit Steinpilzsauce

(Gicht)

400 g Kartoffeln

1/2 klein Blumenkohl

2 Junge Möhren

1 Stange Lauch (Porree)

2 klein Zucchini

20 g Butter / Margarine  
Gemüsebrühe (auch Instant)  
200 g Tomaten  
Jodsalz  
Pfeffer  
200 ml Käse-Sauce m. Steinpilzen

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser etwa 8 Min. vor kochen. Das Gemüse putzen und waschen. Blumenkohl in Röschen zerlegen, Möhren und Lauch in etwas heißer Butter / Margarine andünsten.

Anschließend, bis auf die Tomaten, mit dem anderen Gemüse einige Minuten in heißer Gemüsebrühe blanchieren, abgießen und die Hälfte des Gemüses mit den Kartoffeln gleichmäßig in einer Auflaufform verteilen. Die Tomaten achteln und zugeben. Salzen und pfeffern. Einen halben Becher Käse-Sauce mit Steinpilzen darüber geben und den Rest des Gemüses

Darauf schichten und die zweite Hälfte der Käse-Sauce darüber verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 15 Minuten überbacken.

## Gratin vom Blumenkohl 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 Kopf Blumenkohl  
4 Möhre(n)  
500 g Spinat  
4 Tomate(n)  
2 Zwiebel(n)

2 Ei

200 ml süße Sahne

100 g Käse, Emmentaler

100 g Käse, Gouda

½ Bund Petersilie  
50 g Mandeln (Blättchen)  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz  
1 Prise Muskat

## Zubereitung

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen, Möhren schaben, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Blumenkohl-Röschen 8-10 Min. in Salzwasser blanchieren, abtropfen. Den Spinat im gleichen Wasser kurz

kochen, abtropfen. Tomaten überkreuz einschneiden, in heißes Wasser legen, kalt abrausen und häuten, in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform einfetten, den Boden mit Tomatenscheiben auslegen, darauf Zwiebelwürfel, Spinat, Möhren und Blumenkohl verteilen. Die Eier mit Sahne, den Gewürzen und gehackter Petersilie verquirlen und über das Gratin gießen. Die Käse reiben, mischen und darauf verteilen, Mandelblättchen darüberstreuen und im Backofen bei 225 ° etwa 30-40 Min. backen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

10.05.01 \*Hannes\*\*

### Gratinierter Blumenkohl M

1 Blumenkohl,  
3 Ei Mehl,  
2 Ei Butter,  
300 ml Brühe,  
Salz, Pfeffer,  
1 Zehe Knoblauch,  
Kräuter der Provence,

50 g geriebener Gouda,

Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen, in eine gefettete Auflaufform füllen. Die Butter schmelzen, Mehl kurz anrösten und mit Brühe aufgießen, bei kleiner Hitze zu einer dicken Sauce einköcheln lassen, Knoblauch hineinpressen, Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer gut abschmecken, über den Blumenkohl gießen und 20 min. bei 180°C im Ofen überbacken, mit dem Käse bestreuen und weitere 5 min. im Ofen stehen lassen, bis der Käse geschmolzen ist.

### Gratiniertes Gemüse M

Zutaten für 4 Portionen  
200 g Zwiebel(n) (Gemüsezwiebeln)  
300 g Blumenkohl  
250 g Kürbis(e) (Christophinen/Chayoten)  
200 g Gurke(n) (Freilandgurke)  
200 g Zucchini  
300 g Tomate(n)  
500 g Banane(n) (Kochbananen)  
5 Ei Öl  
500 ml Gemüsebrühe oder Kalbsfond  
1 TI Salz

Pfeffer, frisch gemahlen  
20 g Semmelbrösel  
40 g Käse (Parmigiano - Hartkäse), frisch gerieben  
20 g Butter für die Form  
40 g Butter, in Flöckchen  
2 El Koriandergrün, gehackt

## Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und in etwa 5 mm Stärke schneiden. Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Die Christophinen schälen, halbieren, den Kern entfernen und würfeln. Die Freilandgurke und die Zucchini schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten kurz blanchieren, häuten, vom Stielansatz befreien und mit den Samen würfeln. Die Kochbananen schälen und in 5 mm starke Scheiben schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und darin die Zwiebelscheiben bei starker Hitze unter Rühren einige Minuten weich dünsten. Das übrige Gemüse zugeben. Den Fond aufgießen und das Ganze 15 bis 20 Minuten dünsten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Salzen und Pfeffer.

Die Weißbrotbrösel mit dem geriebenen Käse vermischen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen und das Gemüse einfüllen. In den auf 200 Grad Celsius vorgeheizten Ofen schieben, nach 10 Minuten mit der Brot-Käse-Mischung bestreuen und mit den Butterflöckchen besetzen. Weitere 20 Minuten backen. Herausnehmen, mit Koriandergrün bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
Freischaltung: 19.09.02 Flyingcook

## Großer Gemüse Auflauf 4 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen  
2 kg Gemüse, vorbereitet, kurz blanchiert (z.B. Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini, Champignons, Spargel, Artischocke  
Butter für die Form  
Salz und Pfeffer  
1 Zitrone(n), Saft davon

400 g Frischkäse

125 ml Milch

3 Becher süße Sahne

4 Eigelb

200 g Käse (grob geriebener Gouda oder 100 g geriebener Parmesan)

Butter Flöckchen  
Cayennepfeffer

## Zubereitung

Gemüse mundgerecht zerteilen. Eine große, flache, feuerfeste Form dick einbuttern. Das Gemüse darin verteilen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Zucchini, Champignons und Blumenkohl mit Zitronensaft beträufeln. Den Frischkäse mit Milch glatt rühren, Sahne und Eigelb drunter quirlen, mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Über dem Gemüse verteilen, mit Käse bestreuen, mit Butterflöckchen belegen.

Im vorgeheizten Backofen im unteren Drittel bei 200°C 35-40 Minuten backen, bis die Oberfläche gebräunt ist.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
Freischaltung: 16.08.05 Meer0563

## Grünkernauflauf mit Gemüse M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Grünkern  
250 g Möhre(n)  
250 g Blumenkohl  
1 Kohlrabi  
4 El Öl (kaltgepresstes Olivenöl)  
1 Prise Muskat, frisch gerieben  
2 Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
1 gr. Dose/n Tomate(n), geschälte (800 Gramm)  
2 Prisen Rosmarin, getrocknet, gemahlen  
1 El Sirup (Ahornsirup)  
2 El Essig (Obstessig)

### 175 g Käse (Emmentaler)

Butter, für die Form  
Salz

Den Grünkern erst wiegen, dann in einer Tasse abmessen. Mit der Tasse die doppelte Menge Wasser abmessen und den Grünkern über Nacht darin einweichen.

Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser und 1/4 Tl Salz zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 30 Minuten weich kochen. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugießen.

Inzwischen die Möhren waschen, schälen und erst in Streifen, dann in Würfel schneiden. Den Blumenkohl vom Strunk entfernen und die Röschen in kleine Stücke teilen. Den Kohlrabi schälen und erst in Scheiben, dann in Streifen und zuletzt in Würfel schneiden. 2 El Öl und 3 El Wasser in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin bei schwacher Hitze zugedeckt 12-15 Minuten "mit Biss" garen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und in 2 El Öl glasig dünsten. Die Tomaten abgießen, abtropfen lassen, klein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Alles bei mittlerer Hitze dicklich etwa 10 Minuten einköcheln lassen. Mit Salz, Rosmarin, Ahornsirup und Obstessig pikant abschmecken.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter austreichen und das Gemüse einfüllen. Die Tomatensauce darauf verteilen. Den Grünkern gegebenenfalls abgießen, mit dem in Würfel geschnittenen Käse vermengen und in die Auflaufform füllen. Auf der mittleren Schiene des Ofens etwa 35 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Freischaltung: 07.08.02 Joviv

### Robat Waffeln + Gemüsekekchen 3 Ei

#### Teig :

3 El (je 50 g ca ) NT-Reis ( Mittelkorn ) +  
3 El Maiskörner ( kein Popkorn) +  
3 El Amaranthkörner +  
200 g Buchweizenkörner +  
8 bittere + 32 süße Mandeln +  
5 Pfefferkörner zusammen gemahlen

1 Tl Kurkuma +  
2 Tl Gewürzsalz ( Brecht )  
1 Prise Vollrohrzucker  
1 Prise Salz dazu

#### 3 Ei

400 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
3 El Balsamico Essig , dunklen.

Erst die trockenen Zutaten vermischen, dann die flüssigen dazu, verrühren.

## Gemüse

300 g TK Gemüse ( Brokkoli Blumenkohl + Möhren )  
150 g Ziegenkäse geraspelt  
20 g Ingwer klein geschnitten  
7 Feigen klein geschnitten  
80 g Oliven mit Paprika gefüllt, geschnitten + ganz gelassen  
2 Äpfel um den Griebsch rum geraspelt

Gemüse vermischen. Den Teig unterheben.

In drei ausgefettete 0,75 l feuerfeste Formen geben, +

In den kalten Backofen bei 160°C, Umluft , 60 min backen.

Ober- + Unterhitze, vorheizen, ca 180°- 190°C , ca 40- 50 min backen.

Eigenes Rezept, Hans60 , Montag, 21. März 2005

## Süßkartoffel Tarte

Zutaten für 4 Portionen

100 g Lauch  
100 g Möhre(n)  
100 g Blumenkohl  
400 g Batate(n) (Süßkartoffeln)  
400 g Kartoffeln, festkochend  
50 g Margarine  
1 Stück Ingwer, frisch, ca. 30 g  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
Muskat  
Margarine oder Öl für die Form

## Zubereitung

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Das Gemüse waschen. Den Lauch in dünne Streifen schneiden. Die Möhren schälen und den Strunk vom Blumenkohl entfernen. Möhren und Blumenkohl werden grob geraspelt. Der Ingwer wird geschält und gerieben.

In einer breiten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Lauch, die Möhren und den Blumenkohl darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Den Ingwer unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die

Garflüssigkeit verdampfen lassen, ansonsten wird die Tarte hinterher nicht knusprig.

Die Süßkartoffeln und die Kartoffeln waschen und schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Springform einfetten. Diese wird dann mit der Hälfte der Kartoffel- und Süßkartoffelscheiben so belegt, dass die Scheiben einander überlappen. Auch den Rand mit den Scheiben auskleiden. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Nun wird die Gemüsefüllung in die Form gegeben, glatt gestrichen und danach mit den restlichen Kartoffel- und Süßkartoffelscheiben abgedeckt. Die Tarte erneut würzen und mit den Margarineflöckchen belegen.

Im Backofen bei 180°C (Mitte, Umluft) ca. 50 Minuten backen. Die Tarte sollte dann schön goldbraun sein.

Variante: Statt des Blumenkohls 200 g in Streifen geschnittene Austernpilze verwenden.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: 282

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Freischaltung: 16.06.05 Schattendrachen

## Tofu Gemüse Auflauf

Zutaten für 8 Portionen

4 Blätter Teig (Filoteig)

1 El Margarine, flüssige

1 Stange/n Lauch in Ringe geschnitten

2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

2 Karotte(n) in Scheiben geschnitten

250 g Blumenkohl in Röschen

125 g Bohnen, grüne, halbiert

2 Stange/n Sellerie in Ringe geschnitten

250 g Tofu, fester, gewürfelt

300 ml Gemüsebrühe

2 El Koriander, frischer, gehackt

Pfeffer

1 El Maismehl

## Zubereitung

Das Gemüse und den Tofu in eine beschichtete Pfanne geben und 3-5 Minuten unter Rühren andünsten. Brühe und Koriander hinzufügen, würzen und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Das Maismehl mit 2 El kaltem Wasser zu einer Paste verrühren und unter das Gemüse rühren. Unter Rühren aufkochen lassen, bis die Masse andickt.



Die Gemüsemischung in eine feuerfeste Auflaufform füllen. Eine Scheibe Filoteig darüber legen und mit etwas geschmolzenem Fett bestreichen. Die restlichen Teigscheiben in Streifen schneiden und rippenförmig darauf legen. Das restliche Fett auf die Teigstreifen träufeln und den Auflauf bei 200 Grad im Backofen etwa 20 Minuten knusprig braun backen. Mit neuen Kartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 21.08.02 Simone Hefner

### Überbackene Blumenkohlscheiben M

Zutaten für 4 Portionen

1 großer Blumenkohl

Salz

100 g Vollkornbrösel oder Semmelbrösel

60 g Haselnüsse, gemahlen

50 g Butter

1 Bund Petersilie

1 Bund Basilikum

200 g Schmand

200 g saure Sahne

150 g Käse (Gouda), gerieben

Pfeffer, frisch gemahlen

Öl für das Blech

### Zubereitung

Den Blumenkohl putzen, waschen und den Strunk von unten kreuzweise einschneiden. Den Blumenkohl in etwa 15 Minuten im kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen die Brösel mit den geriebenen Nüssen in der Butter rösten, abkühlen lassen. Die Kräuter waschen und sehr fein hacken. Mit dem Schmand, der sauren Sahne, dem Käse und den Bröseln vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Blumenkohl in 2-3 cm dicke Scheiben teilen, auf ein Blech legen und mit der Käsemasse bestreichen. Unter dem Backofengrill etwa 5 Minuten grillen, bis die Kruste schön braun ist. Oder im vorgeheizten Backofen bei 220°C (Umluft 200°C) etwa 15 Minuten auf der obersten Schiene überbacken.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: 480

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 02.07.02 cj1967

## Überbackener Blumenkohl 1 Eiweiß M

### Zutaten

Für 2 Portionen

1 kl. Blumenkohl

15 g Butter

20 g Mehl

200 ml Flüssigkeit

20 g gerieb. Käse

1 Eiweiß

### Zubereitung

1 kl. Blumenkohl putzen, waschen, in kochendem Salzwasser garen.

In eine gefettete Auflaufform geben. Aus 15 g Butter, 20 g Mehl, 200 ml Flüssigkeit (Blumenkohlwasser oder Milch), eine helle Soße bereiten, 20 g gerieb. Käse unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 Eiweiß steif schlagen, unter die Soße heben, diese dann über den Blumenkohl gießen.

Im Backofen bei 180°C. 15 min. überbacken.

Pro Portion ca. 250 kcal/1010 kJ

## Überbackener Blumenkohl 3 Ei M

### Zutaten

1 Blumenkohl

; Salzwasser

Crème

40 g Butter

40 g Mehl

1/4 l Milch

200 g Schmelzkäse; Menge anpassen

3 Ei; Menge anpassen

1/2 TL. Salz

Muskat

### Zubereitung

Blumenkohl in Salzwasser knapp weichkochen - muss noch bissfest sein!  
Helle Schwitze aus Fett, Mehl und Milch anrühren, vom Herd nehmen.  
Käse, Salz, Muskat und Eigelb unterrühren, zuletzt den geschlagenen Eischnee unterziehen. Blumenkohl auf eine Platte setzen und mit der Creme überziehen.  
Ca. 40 min bei schwacher Mittelhitze überbacken.

### Überbackener Blumenkohl aus der Pfalz M

Zutaten für 4 Portionen

1 Kopf Blumenkohl  
3 Liter Wasser (Salzwasser)  
125 ml Wasser

125 ml Sahne

1 Pck. Saucenpulver, Holländische Art

60 g Käse (Gouda)

Salz

### Zubereitung

Backofen auf 200°C vorheizen.  
Blumenkohl putzen, waschen, in kleine Röschen teilen. In einem Topf das Salzwasser zum Kochen bringen, Blumenkohl ca. 20 Minuten kochen und abtropfen lassen.  
1/8 Liter Wasser und 1/8 Liter Sahne erwärmen, das Päckchen Soße einrühren und bei geringer Wärmezufuhr 1 Minute kochen. Dabei gelegentlich umrühren. Gouda reiben, zugeben und schmelzen lassen. Blumenkohl in eine flache Auflaufform geben, Soße darüber verteilen und im Backofen ca. 15 Minuten überbacken.  
Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Brennwert p. P.: 123

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 13.07.05 Magsie

### Überbackenes Blumenkohl Brokkoli Gemüse Sauce M

Zutaten für 6 Portionen

1 Blumenkohl  
2 Brokkoli

100 g Käse (Gouda)

## 250 ml Sauce Hollandaise

Salz

## Zubereitung

Backofen auf 200 C vorheizen.  
Blumenkohl und Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen.  
In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, Salz dazugeben und das Gemüse darin ca. 10 Minuten kochen.  
Dann das Gemüse in eine Auflaufform geben.  
Den Käse in die Sauce Hollandaise einrühren und über das Gemüse gießen. Im Backofen ca. 15 Minuten überbacken.  
Zusätzlich kann man auch noch Erbsen und Möhren oder Spargel in die Auflaufform zum Überbacken geben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 29.10.04 Hackenwaermer

## Backware & Co

### Blumenkohl Brokkoli Tarte M

Zutaten für 8 Portionen

175 g Mehl

1 Prise Salz

½ TL Paprikapulver

1 TL Thymian, getrocknet

75 g Margarine

3 EL Wasser

#### Für die Füllung:

100 g Blumenkohl, in Röschen

100 g Brokkoli, in Röschen

1 Zwiebel(n), geachtelt

30 g Butter oder Margarine

1 EL Mehl

6 EL Gemüsebrühe

125 ml Milch

75 g Cheddarkäse, gerieben

Salz und Pfeffer

Paprikapulver, zum Bestreuen

## Zubereitung

Mehl und Salz in eine Schüssel sieben. Paprika und Thymian und die Margarine hineinkneten. Das Wasser zugießen und alles zu einem Teig kneten. Den Teig ausrollen und eine beschichtete Backform (18 cm Durchmesser) damit auslegen. Den Boden mit einer Gabel einstechen und mit Backpapier auslegen. Mit Backbohnen belegen und in einem auf 190°C vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen. Backpapier und Bohnen entfernen und den Teigboden weiter 5 Minuten backen.

Blumenkohl, Brokkoli, und Zwiebel in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser 10-12 Minuten weich garen.

Butter in einem Topf zerlassen, dann das Mehl darin unter ständigem Rühren 1 Minute anschwitzen. Vom Herd nehmen, Brühe und Milch einrühren und wieder auf den Herd stellen. Alles aufkochen, rühren und 50 g Käse zugeben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Blumenkohl, Brokkoli und Zwiebel auf den Teigboden geben. Die Sauce darüber gießen und alles mit Käse bestreuen. Weitere 10 Minuten in Ofen geben, bis der Käse Blasen wirft. Mit Paprikapulver bestreuen.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: 252

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Freischaltung: 12.04.05 Roxxi

## Dinkelplätzchen mit Gemüse 1 Ei M

125 g Dinkel; (Weizenart)  
- ersatzweise: Naturreis  
1/4 l Gemüsebrühe- bei Bedarf mehr  
1 sm Blumenkohl  
250 g Möhren  
75 g Gouda Käse  
1 Ei; Gew.-Kl. 3  
25 g Paniermehl  
; Salz  
; weißer Pfeffer  
1/4 TI Thymian; getrocknet  
4 EI Mandeln; gehackt  
100 g TK-Erbesen  
2 EI Öl; (1)  
1 EI Öl; (2)  
1 Groß Zwiebel

100 ml Milch  
2 Ei Soßenbinder; hell - bei Bedarf mehr  
Muskatnuss; gerieben  
1 Kerbeltöpfchen  
- ersatzweise:  
1 Bund - Petersilie  
1/4 l ; Salzwasser (3)

Dinkel in kochender Brühe ca. 40 Minuten köcheln und abkühlen lassen.  
Gemüse putzen und waschen. Blumenkohl in Röschen, Möhren in Scheiben schneiden. Käse reiben.

Käse, Dinkel/Reis, Ei und Paniermehl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. daraus die doppelte Menge Plätzchen, wie oben angegeben, formen und evtl. in Mandeln wenden.

Blumenkohl und Möhren in Salzwasser (3) 12 bis 15 Minuten garen. Erbsen nach 5 Minuten mitgaren. Plätzchen in Öl (1) goldbraun braten. Gemüse abtropfen lassen, Fond auffangen.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. In Öl (2) glasig dünsten. Mit Fond und Milch ablöschen. Aufkochen lassen und mit Soßenbinder binden. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kräuter hacken, mit dem Gemüse in die Soße geben und erwärmen.

Getränk: Mineralwasser

:Pro Person ca. : 400 kcal  
:Pro Person ca. : 1680 kJoule  
:Eiweiß :19 Gramm  
:Fett:18 Gramm  
:Kohlenhydrate :38 Gramm  
:Zubereitungs-Z.: 1 1/2 Stunden

Kuchen Mahabad 2 Ei M

glutenfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 8 Portionen  
½ Stange/n Lauch  
1 Ei Margarine, Deli Reform  
2 Ei Sesam  
½ TI Kreuzkümmel  
1 TI Senfkörner, gelbe  
5 Körner Pfeffer  
3 Mandeln, bittere ( kann auch entfallen )

100 g Linsen, rote  
100 g Maiskörner  
100 g Buchweizen  
1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)  
1.5 TI Kräutersalz  
1 Prise Rohrzucker  
2 Tasse/n Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

150 g Käse, ca Gouda 48 % grob geraspelt

2 Ei

500 g Gemüse, TK ( z. B. Blumenkohl + Brokkoli + Karottengemisch )

Käse, Gouda, zum Abdecken

Paprika - Granulat

## Zubereitung

00,5 Stange Lauch geschnitten + in 1 El Deli Reform Margarine ange-dünstet, abkühlen. 2 El Sesam ungeschält + 0,5 TI Kreuzkümmel + 1 TI Senfkörner + 5 Pfefferkörner + 3 bittere Mandeln in einer trockenen Pfanne angeröstet. Abkühlen + mit rote Linsen + Maiskörner ( kein Popkorn) + Buchweizen mahlen. Weinsteinbackpulver + Kräutersalz + Vollrohrzucker alles vermischen. 2 Tassen kohlensäurehaltiges Mineralwasser + grob geraspelten Gouda unterrühren + TK Gemüse, ( z. B. Blumenkohl, Brokkoli + Möhren ) + den Lauch.

Alles in eine 26 cm Æ mit Backpapier ausgelegte Springform geben, glatt streichen + mit geraspelttem Gouda bedecken, darauf Paprikagranulat.

Wer keinen Käse nimmt, dann Deckel drauf oder mit Alufolie abdecken, trocknet sonst aus.

Mit 160°C Umluft ca. 70 min, ohne vorheizen, backen. Oder ohne Umluft ca. 180 -190°C mit vorheizen ca. 50- 60 min.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 15.03.05 Hans60

## Beilage

Blumenkohl a la Creme M

Zutaten für 4 Personen:

1 Blumenkohl

Wasser, Salz

1 Zwiebel

200 g Champignons  
30 g Butter  
30 g Mehl  
400 ml Gemüsebrühe

100 ml Sahne

1/2 Bund fein gehackte Petersilie

### Zubereitung:

Blumenkohl in Röschen teilen, gründlich waschen und in sprudelndem Salzwasser zugedeckt 5 Minuten garen. Der Blumenkohl sollte nicht zerfallen und noch Biss haben. Das Kochwasser aufbewahren und die Röschen mit kaltem Wasser spülen. Die Zwiebel schälen, fein hacken und die gewaschenen Champignons blättrig schneiden. Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel und Champignons darin dünsten. Mit Mehl bestäuben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Gut umrühren und einige Minuten eindicken lassen. Mit der Sahne abschmecken und eventuell mit etwas Salz nachwürzen. Die Blumenkohlroschen in die Sauce geben, kurz erhitzen und mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

### Blumenkohl Allerlei

Zutaten für 4 Personen:

1 kleiner Blumenkohl,  
1 kleiner Romanesco,  
250 g Brokkoli,  
4 Schalotten,  
100 g kleine Champignons,  
1 Möhre,  
1 Porreestange,  
150 g breite Bohnen,  
125 ml Gemüsebrühe,  
125 ml trockener Weißwein,  
2 Lorbeerblätter,  
je 1 kleiner Zweig Thymian und Rosmarin,  
75 g Butter,  
1/2 Bund gemischte Kräuter (z.B. Kerbel, Basilikum, Petersilie, usw.),  
Saft und Schale von 1/2 Zitrone,  
Salz,  
Pfeffer

Ca. 275 kcal pro Portion

### Zubereitung:



Blumenkohl, Romanesco und Broccoli putzen und in Röschen teilen. Schallotten schälen, Pilze putzen, beider halbieren und vierteln. Möhre schälen, Porree putzen, beides in Scheiben schneiden, Bohnen entfädeln und in Stücke brechen.

Brühe, Weißwein und Kräuter aufkochen und mit dem vorbereiteten Gemüse bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten dämpfen. Gemüse herausnehmen und zugedeckt warm stellen.

Kochflüssigkeit zur Hälfte einkochen lassen. Kalte Butter in Stückchen nach und nach unterrühren. Sauce mit den gehackten Kräutern, Zitronensaft, -schale, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über das Gemüse geben und servieren.

Tipp: Frisches Weißbrot oder Baguette dazu servieren

### Blumenkohl auf chinesische Art

Zutaten für 4 Portionen

- ¼ Blumenkohl
- 2 Scheibe/n Ingwer, frisch
- 3 EL Sojasauce
- Zucker
- Öl

### Zubereitung

Blumenkohl in schmale Streifen schneiden, Ingwer in heißes Öl geben und den Blumenkohl dazugeben. Kurz andünsten lassen. Sojasauce und Zucker hinzugeben und nochmals aufkochen lassen.

Sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 24.04.02 Küchenfee

### Blumenkohl Curry mit Kokos

Für 4 Personen

- 1 Blumenkohl (ca. 1 kg)
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Chilischote
- 1 Dose Kichererbsen (800 g Füllmenge)
- 200 g getrocknete Aprikosen

1 EL Rapsöl  
2 EL mildes Currypulver  
1 gestr. TL Koriander  
1 Glas Gemüsefond (400 ml)  
1 Dose Kokosmilch (400 ml)  
1 gestr. TL Salz  
2 TL Kartoffelmehl  
abgeriebene Schale von 1 Limette (unbehandelt)  
1-2 EL Limettensaft

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Lauchzwiebeln putzen und waschen. Grüne Teile schräg in Ringe schneiden, weiße Teile längs vierteln und fein schneiden. Chilischote waschen, in feine Ringe schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen, Aprikosen vierteln. Weiße Lauchzwiebelteile im heißen Öl andünsten. Chiliringe, Curry und Koriander zugeben, kurz anschwitzen. Gemüsefond und Kokosmilch zugießen, salzen, aufkochen. Blumenkohl, Aprikosen und Kichererbsen zugeben, zugedeckt ca. 8 min köcheln lassen. Kartoffelmehl und etwas Wasser glatt rühren, Blumenkohl-Curry damit binden. Lauchzwiebelringe zugeben und 1 min mitgaren. Abschmecken.

Dazu passt z. B. knackig-körniger Ebly Original Zartweizen oder Basmati-Reis.

### Blumenkohl gebraten 3 Ei

Zutaten für 4 Portionen

1 Blumenkohl

3 Ei(er)

Semmeln, geriebene /Paniermehl

Salz

Pfeffer

Margarine / Öl

Den Blumenkohl wie gewohnt in kleine Röschen teilen und bissfest in Salzwasser kochen. Abkühlen lassen, nur soweit, dass man diesen zum panieren in den Händen halten kann ohne sich zu verbrennen. Panieren mit Ei und Paniermehl (wie ein Schnitzel), vielleicht das Ei vorher noch mit Pfeffer würzen. Anschließend in der Pfanne Margarine/Ölmischung erhitzen und den Blumenkohl schön goldbraun ringsherum braten. Schmeckt oberlecker! Viel Spaß beim Nachkochen!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 01.10.04 bettli

## Blumenkohl im Tomatenbett

### Zutaten

400 g Tomaten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 El. Öl  
-Salz, Pfeffer  
1 Tl. Sojasauce  
1 Blumenkohl  
1/2 Bd. Dill

### Zubereitung

Tomaten enthäuten und in Scheiben schneiden. Zwiebelwürfel und feingehackten Knoblauch in heißem Öl glasig dünsten.

Tomatenscheiben zufügen, mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen.

Blumenkohl putzen, in Röschen zerteilen, zu den Tomaten geben. Im geschlossenen Topf bei milder Hitze 20 Min. garen. Mit gehacktem Dill servieren.

Dazu: Kartoffeln, gekochter Schinken

Quelle: Südwest-Text

## Blumenkohl in Oliven Tomaten Sauce

1 Blumenkohl  
; Salz  
2 Zwiebeln  
10 Oliven, grün, gefüllt bis zur Hälfte mehr  
250 g Bandnudeln, grün  
1 El Öl  
1 Dose Tomaten  
1/4 Tl Majoran  
; Pfeffer  
Cayennepfeffer  
1 Prise ; Zucker  
1 Bund Petersilie

Blumenkohl putzen, in Röschen teilen. Auf einem Dämpfeinsatz in einen Topf stellen, 1 cm hoch Wasser angießen, salzen, etwa 20 Minuten zugedeckt garen.

Zwiebeln abziehen, würfeln. Oliven in Scheiben schneiden.

Nudeln in Salzwasser garen.

Zwiebeln in Öl goldbraun braten. Tomaten zugeben, zerdrücken. Mit Majoran, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker, Salz würzen, 5 Minuten köcheln lassen. Olivenringe und gehackte Petersilie unterrühren. Abschmecken.

Nudeln abgießen und alles gemeinsam servieren.

: Getränk: grüner Veltliner

**Pro Portion:** 340 kcal/1440 kJ

### Blumenkohl in Senfsauce 2 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

850 g Blumenkohl

Salz und Pfeffer

30 g Butter

20 g Mehl

125 ml Brühe

125 ml Schlagsahne

2 EL Senf, körniger

1 Prise Zucker

2 Eigelb

1 Bund Schnittlauch

Blumenkohl putzen, in große Röschen schneiden, waschen und in kochendem Salzwasser 15-20 Minuten kochen lassen.

Fett in einem Topf zerlassen, das Mehl hineinrühren und anschwitzen. Mit 1/4 l des Kochwassers, Brühe und Sahne auffüllen und etwa 10 Minuten unter Rühren kochen lassen.

Mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken. Eigelb verrühren und unter die Sauce rühren.

Sauce über die Blumenkohlröschen geben, Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber streuen.

Dazu passen Rostbratwürstchen und Salzkartoffeln.  
Eins meiner Lieblingsrezepte!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 29.04.02 Helga2

## Blumenkohl Linsen Curry M

Zutaten für 4 Personen:

100 g braune Linsen  
300 g Blumenkohl  
250 g Möhren  
200 g Porree (Lauch)  
2 EL Sojaöl  
ca. 1 TL Curry  
1 EL Butter/Margarine  
1 Chilischote  
Salz,  
Pfeffer  
1/2 l Gemüsebrühe (Instant)

2 EL Creme fraiche

1 1/2 EL Essig  
Korianderblättchen zum Bestreuen

1. Die Linsen in kochendem Wasser etwa 40 Minuten garen. Abtropfen lassen.

Inzwischen Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen und halbieren. Die Möhren und den Porree putzen, waschen und in feine Scheiben beziehungsweise Ringe schneiden.

2. Öl erhitzen. Blumenkohlröschen darin etwa 5 Minuten braten. Mit Curry bestäuben und herausnehmen. Fett in das heiße Bratöl geben. Möhren, Porree und Linsen zufügen und etwa 2 Minuten schmoren.

3. Die Chilischote putzen, längs aufschneiden und entkernen. Dann in feine Ringe schneiden und zum Gemüse geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohl wieder zufügen.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 8 Minuten garen, Danach Creme fraiche unterrühren und mit Essig pikant abschmecken.

Blumenkohl-Linsen-Curry mit Korianderblättern bestreut servieren.

Zeitaufwand: ca. 1 Stunde.

**Nährwert:** pro Portion ca. 1000 kJ/240 kcal, E 9 g, F 14 g, KH 18 g

Blumenkohl mit Brösel

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Blumenkohl

100 g Butter

1 Beutel Fertigmischung für knuspriges Wiener Schnitzel

Salz

Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen. In kochendem Salzwasser etwa 10min. garen, abtropfen lassen und in eine Servierschüssel geben. Das Fett in einer Pfanne zerlassen und die Fertigmischung hinzugeben, bei mittlerer Hitze unter Rühren bräunen. Die Brösel auf dem Blumenkohl verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 06.05.04 Rotbäckchen

### Blumenkohl mit dreierlei Käse M

Zutaten für 4 Portionen

4 kleine Blumenkohl (Miniblumenkohlköpfe)

250 ml Sahne

75 g Käse (Butterkäse), gewürfelt

75 g Mozzarella, gewürfelt

3 El Parmesan, frisch geriebener

Muskat, frisch gerieben

Pfeffer, schwarzer

Semmelbrösel, geröstete, zum Garnieren

### Zubereitung

Blumenkohl in einem Topf mit gesalzenen Wasser 8-10 Minuten bissfest garen.

In der Zwischenzeit Sahne in einen anderen Topf geben und bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren halb schmelzen lassen. Mit Muskat und Pfeffer würzen. Wenn Blumenkohl gar ist, abgießen und jeden Kopf auf einen vorgewärmten Teller legen. Jeden Blumenkohl mit etwas Käsesoße anrichten und mit gerösteten Semmelbrösel bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

27.04.04 Puffelchen

ich glaub du hast in deiner Beschreibung was vergessen. Wo ist denn der Käse. du meinst bestimmt den Käse in der Sahne schmelzen lassen, o-

der?! Werde dieses mächtige Gericht jedenfalls mal so probieren. Kommentar von vera5585 15.08.2005 07:25

### Blumenkohl mit Ei und Brösel 3 Ei

1 Kopf Blumenkohl  
3/8l Wasser  
2 Streuwürze  
Salz  
Muskat

### 3 gekochte Ei

2 Ei Butter  
2-3 Ei Semmelbrösel  
1/2 Ei Petersilie

Blumenkohl in wasser wie gewohnt kochen und dann würzen

inzwischen die gekochten Ei würfeln ,das fett zerlassen und Semmelbrösel darin braun rösten.

Ei und Petersilie unterheben

den gut abgetropften Blumenkohl auf eine platte legen und mit ei und die Bröselmasse übergießen und sofort servieren

### Blumenkohl mit Haselnussbutter

800 g Blumenkohl,  
Salz,  
Saft von ½ Zitrone,  
125 g Butter,  
5 TI Haselnüsse, gem.  
schwarzer Pfeffer,  
frisch ger. Muskatnuss

Den Blumenkohl, falls nötig, von den Blättern befreien. Dann in möglichst kleine Röschen teilen und waschen. Reichlich Wasser mit Salz und Zitronensaft aufkochen. Die Blumenkohlröschen zufügen und bei schwacher Hitze in acht Minuten bissfest garen. Die Butter in einer Kasserolle schmelzen und die gemahlene Haselnüsse einstreuen und aufschäumen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Blumenkohl mit einem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen und dabei sehr gut abtropfen lassen. Auf einer Platte anordnen und mit der heißen Haselnussbutter übergießen. Gleich servieren.

## Blumenkohl mit Kartoffeln M

### Trennkost

800 g Kartoffeln  
6 TI Vegetarische Gemüsebrühe  
1600 g Blumenkohl ; in Röschen  
4 EI Petersilie ; gehackt  
800 ml ; Blumenkohlbrühe  
Nestargel

### 8 EI Sahnedickmilch

1 TI Muskat

Die gewaschenen, geschälten und in Würfel geschnittenen Kartoffeln in wenig Wasser garen und mit 1/3 der vegetarischen Gemüsebrühe würzen. Nun den Blumenkohl schonend mit der restlichen Gemüsebrühe garen. Die Blumenkohlbrühe in einen Topf geben und mit dem Nestargel binden. Die Sahnedickmilch unterrühren und würzen. Kurz erhitzen, aber nicht mehr aufkochen. Den Blumenkohl und die Kartoffeln auf Tellern anrichten. Die Sauce über den Blumenkohl geben und mit Petersilie bestreuen.

ca. 50 Min.

Pro Portion: ca. 282 kcal / 1167 kJ

## Blumenkohl mit Kartoffeln, indisch

### alu gobi

Zutaten für 4 Portionen

5 Kartoffeln, klein gewürfelt  
2 TL Ingwer, fein gewürfelt  
2 EL Koriander, frisch, klein gehackt  
2 kleine Chilischote(n), grün, mit oder ohne Kerne, klein gehackt  
1 Prise Salz  
1 Prise Chilipulver  
1 Blumenkohl, klein geschnitten  
1 Msp. Kurkuma  
Öl  
Gewürzmischung (Garam Massala)

### Zubereitung



Kartoffeln, Blumenkohl, Chili und Ingwer würfeln. Öl im Wok (oder einem hohen Topf) erhitzen und das gewürfelte Gemüse dazugeben. Im Öl wenden, bis alles bedeckt ist, und dann auf mittel hoher Stufe gar werden lassen. Immer mal wieder dabei umrühren. Am Ende mit Chilipulver, Kurkuma und Garam Massala würzen. Salz nach Belieben zufügen. Sparsam mit Kurkuma, eine Messerspitze reicht vollkommen. Wer frischen Koriander nicht mag, kann ihn weglassen. Aber nicht mit Korianderpulver substituieren, der Geschmack ist nicht vergleichbar.

Dazu schmeckt Naan, aber Tortillas oder Weißbrot sind auch.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 18.01.05 akama

### Blumenkohl mit Rahm und Brösel M

Zutaten:

Blumenkohl,  
Butter,

Rahm,

Semmelbrösel,  
Salz.

Gemacht wird er wie " Spargel mit Rahm und Brösel "

### Blumenkohl mit Sesam syrisch M

Mtabal Sahra bi Sumsum

Für 4 Personen

400 g Blumenkohl

125 ml Olivenöl

1 Knoblauchzehe

2 1/2 El Sesammus

4 El Naturjoghurt

Saft einer Zitrone

Salz

Petersilienblätter

Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden. Die Röschen im Olivenöl anbraten. Den Blumenkohl herausnehmen und das Öl für später aufbewahren.

Den gebratenen Blumenkohl mit einem Mörser fein zerstoßen oder mit dem Rührstab sehr fein zerkleinern.

Knoblauch schälen und pressen. Blumenkohl, Sesammus, Knoblauch, Joghurt und den Zitronensaft in eine Schüssel geben und alles gut vermischen. Mit Salz abschmecken.

Die ganze Masse auf einen flachen Teller oder auf eine Platte geben, schön verteilen und mit Petersilie verzieren.

Zum Schluss das Öl durch ein Sieb gießen und über das Mus verteilen.

## Blumenkohl mit Spinat M

(Trennkost)

1/2 Blumenkohl

Natriumarme Brühe f. 1/2 l Flüssigkeit

1 Prise Muskat

250 g Frischer Spinat

-Ersatzweise

200 g TK-Spinat

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

## 4 El Süße Sahne

1 Fleischtomate

1 El Butter / Margarineflöckchen

Blumenkohl putzen, in Röschen teilen. In Wasser mit der Brühe 15-20 Min. garen. Abgetropfte Röschen in dicke Scheiben schneiden, fächerartig in eine hitzeständige Form schichten. Spinat putzen, waschen, grob hacken.

Mit Zwiebelwürfeln und zerdrücktem Knoblauch 3-4 Min. in der Butter dünsten, abkühlen lassen. Sahne unterrühren, über den Blumenkohl geben. Gehäutete und entkernte Tomate würfeln, darüberstruen. Butter / Margarineflocken aufsetzen.

In heißem Ofen bei 180°C 10 Min. überbacken.

## Blumenkohl mit Tomaten

1 Blumenkohl,

1 Zwiebel,

1 Knoblauchzehe,

4 Tomaten,

3 El Sonnenblumenöl,

Salz,  
Pfeffer,  
1 Tl. Koriander,  
1 El. geh. Dill,

Zwiebel und Knoblauchzehe würfeln, die Tomaten enthäuten und in Würfel schneiden. Das Fett erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, die Tomatenwürfel hinzufügen und kurz mit dünsten. Den Blumenkohl putzen und in Röschen teilen, zu den Tomatenwürfeln geben, alles würzen und ca.15-20 Min. dünsten. , gehackten Dill kurz mit erhitzen.

### Blumenkohl mit Tomatensoße M

1 großer Blumenkohl (oder 750 g Rosenkohl)  
Salz,

1/8 l Milch,  
1 kl. Dose Tomaten,  
2 El Mehl,

1/8 l saure Sahne,  
Pfeffer,  
Edelsüß-Paprika,  
Cayennepfeffer,  
Basilikum,  
Thymian,

Blumenkohl in Salzwasser mit Milch 20 Min garen. Tomaten pürieren. Aufkochen, 1/8 l Gemüsewasser zugeben und mit Mehl und der Sahne binden. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Cayenne, Basilikum und Thymian würzen und über den abgetropften Kohl gießen. Dazu: Salzkartoffeln und Frikadellen.

### Blumenkohl Tomaten Curry

Zutaten für 4 Portionen  
3 El Öl (Sesamöl)  
3 cm Ingwer Wurzel, frisch, fein gehackt  
2 Zwiebel(n), fein gehackt  
½ Tl Senfkörner, schwarz  
½ Tl Kreuzkümmel, ganz  
1 Tl Salz  
1 Tl Kurkuma  
1 kg Blumenkohl, in Röschen zerteilt

- 3 Tomate(n), gewürfelt
- 1 Chilischote(n), frisch, grün, fein gehackt
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Petersilie, gehackt

### Zubereitung

In einer tiefen Pfanne oder einem Wok das Öl erhitzen. Senfkörner, Kreuzkümmelsamen, Zwiebeln und Ingwer unter Rühren 1-2 Minuten anbraten. Salz und Kurkuma zugeben und 5 Minuten weiterbraten. Dann den Blumenkohl zugeben und gut umrühren. Die Tomaten und die Chilischote dazugeben, mit Zucker und dem gemahlenen Kreuzkümmel würzen und unter ständigem Rühren bei kleiner Flamme weitergaren, bis der Blumenkohl bissfest ist.

Mit Salz abschmecken und mit frischer gehackter Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 12.03.05 juti

### Blumenkohl und Kartoffeln mit Currysauce

Aloo Gobi

Zutaten für 5 Portionen:

- 2 scharfe grüner Chilischoten, zerkleinert
- 3 cm großes Stück Ingwer
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- 1 EL schwarzer Senf
- 4 EL Ghee oder Öl
- 3 mittelgroße Kartoffeln, in Würfel geschnitten
- 1 mittelgroßer Blumenkohl, in Röschen geschnitten
- 2 mittelgroße Tomaten, in Würfel geschnitten
- 1/2 TL Kurkuma
- 2 TL Koriander
- 1/2 TL Garam Masala
- 1 EL brauner Zucker nach Belieben
- 1 EL Salz
- 3 EL Koriander, grob gehackt

### Zubereitung:

Chilis, Ingwer, Kreuzkümmelsamen und Senfsamen in eine kleine Schüssel geben und vermischen. Ghee in einem großen Topf erhitzen. Wenn es heiß ist, die Gewürze hinzufügen.

Wenn die Senfsamen] anfangen zu platzen, Kartoffeln und Blumenkohl dazugeben.

Ca. 4 Minuten anbraten. Tomaten, Kurkuma, Koriander, Garam Masala, Zucker, Salz und die Hälfte des Korianders hinzufügen. Alles gut verrühren, abdecken und 15 Minuten leise köcheln lassen. Falls das Gemüse anfängt festzukleben, ein wenig Wasser hinzufügen.

Mit den restlichen Koriander bestreuen und servieren.

Quelle: culinary

### Blumenkohl und Spinat mit Curry

1 Zwiebel

1 kleiner Blumenkohl

(Erdnuss-) Öl

80 g Kokosflocken

200 ml Wasser

450 g TK-Spinat

Gewürze (Curry, Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Ingwerpulver)

Die Zwiebel in Halbringe schneiden. Den Blumenkohl in Röschen zerteilen und gründlich waschen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Den Koriander und den Kreuzkümmel im Mörser zerstoßen und mit den anderen Gewürzen zu der Zwiebel geben und kurz mitbraten.

Den Blumenkohl in die Pfanne geben, gut mit den Gewürzen verrühren und kurz anbraten. Das Wasser mit den Kokosflocken in einer Schale vermischen und über den Blumenkohl gießen. Alles gut verrühren und zugedeckt 7 min köcheln lassen.

Nun noch den Spinat dazugeben und zugedeckt 3-5 min köcheln lassen. Mit Reis servieren.

### Blumenkohl, Indischer mit Joghurt M

1 sm Blumenkohl

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Scheibe/n Ingwerwurzel; je 2 cm

1 Chili, rot oder grün bis dreifache Menge

3 El Butter / Margarineschmalz

1 TI Currypulver

1/2 TI Kreuzkümmel; gemahlen

; Salz

; Zucker

150 g Joghurt; davon  
3 El ; Joghurt (1)  
Petersilie, glatt  
- oder Minzeblätter

Den Blumenkohl in Röschen teilen, dicke Strunkstücke in Scheiben schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chilis fein hacken.

Im heißen Butter / Margarineschmalz Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chilis anrösten. Blumenkohl hinzufügen und mitbraten, dabei mit den Gewürzen bestreuen und dafür sorgen, dass sie alles Gemüse gut einhüllen.

Joghurt (1) einrühren; wenn er anzusetzen droht, mit einem Schuss Wasser auffüllen. Sofort den Deckel aufsetzen. Den Blumenkohl etwa 6 bis 8 Minuten dünsten, bis er zwar gar ist, aber noch Biss hat.

Zum Schluss den restlichen Joghurt mit der würzigen Sauce verquirlen und über den Blumenkohl gießen. Noch mit Petersilie oder Minzeblättchen schmücken.

### Eier Kichererbsen Curry 4 Ei M

Zutaten für Portionen  
2 El Öl  
2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt  
1 große Zwiebel(n), gehackt  
1 große Möhre(n) in Scheiben  
1 Apfel in Stücken, entkernt  
2 El Curry, mittelscharf  
2 Tl Paprikapulver  
900 ml Gemüsebrühe  
2 El Tomatenmark  
½ kleiner Blumenkohl in Röschen zerlegt  
475 g Kichererbsen aus der Dose  
30 g Rosinen  
4 Ei hartgekocht, geviertelt  
Salz und Pfeffer

#### Für die Sauce:

10 cm Salatgurke(n), fein gehackt  
1 El Minze, frisch

150 ml Natur-Joghurt

## Zubereitung

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebel, Möhre und Apfel darin 4-5 Minuten weich dünsten.

Currypulver, Ingwerwurzel und Paprikagewürz dazugeben und 1 Minute anbraten. Mit Gemüsebrühe und Tomatenmark auffüllen.

Blumenkohl, Kichererbsen und Sultaninen (oder Rosinen) in die Brühe geben. Aufkochen, die Hitze reduzieren und bei schwacher Hitze zugedeckt 25-30 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Stärkemehl und Wasser verquirlen und das Gemüse unter ständigem Rühren damit eindicken. 2 Minuten kochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Für den Dipp: die Gurke, Minze und den Joghurt in einer kleinen Schüssel verrühren.

Das Curry auf vier vorgewärmten Tellern verteilen und mit den Eiern garnieren. Mit etwas Paprikapulver bestreuen. Den Gurken - Dipp mit frischer Minze garnieren und zum Curry servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Freischaltung: 25.03.02 Sonja

## Frittata mit Blumenkohl 4 Ei M

1 kleiner Blumenkohl,  
Salz,  
5 EL Olivenöl,  
Pfeffer aus der Mühle,

4 sehr frische Ei,  
2 EL Kapern,  
4 EL frisch geriebener Parmesan oder Emmentaler,  
1 Bund glatte Petersilie

Den Blumenkohl in Röschen teilen, putzen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Stiele schälen und fein würfeln. In einem Topf mit reichlich Wasser (1 TL Salz) aufkochen. Den Blumenkohl darin 10 Minuten sprudelnd kochen und in einem Sieb abtropfen lassen. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen, die Blumenkohlröschen noch kleiner zerteilen und mit den Blumenkohlwürfeln im heißen Öl bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ei in einer Schüssel aufschlagen, 4 EL kaltes Wasser, Salz, Pfeffer, Kapern und geriebenen Käse zufügen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, klein hacken und die Hälfte davon zu den Eiern geben. Alles kräftig verquirlen und über den Blumenkohl gießen. Die Frittata bei mittlerer Hitze braten, bis sie auf einer Seite goldbraun ist. Zum Wenden auf einen flachen Deckel gleiten lassen. Das restliche Öl in die Pfanne gießen und leicht schwenken, damit sich das Öl verteilen kann. Die Frittata mit der hellen Seite zurück in die Pfanne gleiten lassen und

ebenfalls goldbraun anbraten. Auf eine Platte geben, mit der restlichen Petersilie bestreuen und serviere

### Honig Blumenkohl mit Ingwer

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 Zwiebel(n), rote
- 1 EL Ingwer, gehackter
- 1 EL Honig
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- Salz

### Zubereitung

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und mit den in Streifen geschnittenen Zwiebeln in Öl anbraten. Wenn die Zwiebeln leicht glasig sind, den gehackten Ingwer zugeben und mitbraten. Nach etwa 8 Minuten den Honig zugeben, die Brühe angießen und den Blumenkohl kurz weiterdünsten. Mit etwas Salz abschmecken und servieren! Schmeckt gut zu gebratenem Fisch.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

17.03.05 Joviv

### Italienische Nudeln mit Blumenkohl

Orichiette mit Blumenkohl

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Blumenkohl
- 300 g Nudeln, (kleine runde)
- 1 Bund Petersilie, frische
- 2 Zehe/n Knoblauch
- Salz und Pfeffer
- Öl (Olivenöl)
- Peperoni, gemahlen

### Zubereitung



Den Blumenkohl in kleine gabelfertige Röschen teilen und waschen. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, zerteilte Knoblauchzehen hineingeben, salzen und den Blumenkohl bissfest garen. Dann den Blumenkohl herausnehmen und beiseite stellen. Im gleichen Kochwasser die Nudeln al dente garen.

In einem zweiten Topf Blumenkohl, Nudeln und reichlich Olivenöl erwärmen. Die Petersilie nicht zu klein geschnitten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Peperoni (am besten Würzmischung für Alio, Olio et Pepperocino, gibt's in Italien-Läden) hinzugeben. Das ganze vorsichtig umrühren und je nach Geschmack noch mit einem Schuss Weißwein abschmecken.

Das Rezept stammt aus dem italienischen Gargano, von einer alten Bäuerin.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 04.04.03 haselina

Kräuterblumenkohl 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

1 Kopf Blumenkohl

125 ml Wasser

250 ml Milch

3 EL Weizen

200 g Frischkäse, mit Kräutern

1 Eigelb

125 ml Sahne

1 Msp. Muskat - Blüte

etwas Kräutersalz

viel Kräuter, frische, nach Geschmack und Saison

## Zubereitung

Den Blumenkohl in Röschen zerteilen und in Salzwasser waschen. In einem weiten Topf die Blumenkohlroschen mit dem Wasser in etwa 10-15 min. gar dämpfen. Die übrig bleibende Garflüssigkeit in einen kleineren Topf abgießen und mit der Milch auf 1/4 l ergänzen. Inzwischen den Weizen mittelfein mahlen und mit dem Schneebesen in die kochende Flüssigkeit einrühren, dann den Frischkäse in Stücken zufügen und so lange rühren, bis sich der Käse aufgelöst hat. Die Sauce vom Herd nehmen. Das Eigelb mit der Sahne und der Muskatblüte verquirlen, unter die Sauce rühren, abschmecken und mit den feingehackten Kräutern verfeinern.

Den Blumenkohl anrichten, mit der Sauce begießen und sofort servieren.

Dazu passen Nusskartoffeln (siehe bei meinen Rezepten) oder herzhafte Bratkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Freischaltung: 04.04.05 Sivi

kann man statt dem Weizen auch normale stärke nehmen?! so wie es aussieht ist das doch nur zur Bindung! Kommentar von vera5585  
05.04.2005 11:55

Hallo, auch ich wüsste gerne, wie man den Weizen ersetzen kann, ansonsten hört es sich sehr lecker an.

LG festina Kommentar von festina 05.04.2005 20:21

Hallo Vera und Festina,

anstatt des Weizens würde ich einfach Weißmehl nehmen. Wenn man keine Getreidemühle hat, dann ist das die richtige Alternative. Stärke würde ich nicht nehmen, sonst wird die Konsistenz der Sauce zu dick.

Lasst es euch schmecken! LG, Sivi Kommentar von Sivi 06.04.2005  
10:50

Kommentar von aeht17 01.07.2005 18:15

Danke fürs Rezept - hat uns gut geschmeckt. Haben es, wie vorgeschlagen, zusammen mit den Nusskartoffeln gemacht. Ein gutes, vollständiges Essen. Man Mann hat sich gescheut, die ganze Menge des Mehls - wir haben auch Weizenmehl genommen in Ermangelung einer Getreidemühle - zu nehmen, so war die Sauce doch etwas dünn. Also nächstes Mal doch mehr. Danke fürs Rezept. aeht

### [Marinierter Blumenkohl mit Petersilie](#)

Zutaten für 6 Portionen:

1 großer Blumenkohl ca. 1 kg

#### **Für die Marinade:**

1 Bund Petersilie

1 Frühlingszwiebel

2 El Olivenöl

1 El Meerrettich aus dem Glas oder frisch gerieben

Salz und schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

Einen großen Topf etwa 5 cm hoch mit Wasser füllen und es bei starker Hitze zum kochen bringen. Blumenkohl putzen, waschen, Strunk heraus-schneiden und den Kohlkopf in Röschen teilen. Blumenkohlröschen in ei-nen Dämpfeinsatz legen, in den Topf geben und zugedeckt in etwa 10 min bissfest dämpfen. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen. Oder in sprudelnd kochendem Wasser bissfest garen. In der Zwischenzeit für die Marinade die Petersilie waschen, trockentupfen und ohne grobe Stängel fein hacken. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in Ringe schnei-den. In einer großen Schüssel Petersilie, Frühlingszwiebel, Öl, Meerrettich, Salz und Pfeffer gut vermischen. Blumenkohl dazugeben und in der Mari-nade wenden. Etwa 2 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Den gut durchgezogenen Blumenkohl als Beilage zu Kurzgebratenem oder gegrilltem Fleisch reichen. Ideal für das Sommerfest im Freien. Das Blu-menkohlgrün ergibt mit wenig Öl und Knoblauch etwa 20 min gedünstet (häufig rühren) eine köstliche Beilage.

### Meines Göga's Lieblingsblumenkohl M

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Blumenkohl
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Curry, (scharf)
- 2 TL Paprikapulver, edelsüß
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlener
- 200 g Tomate(n), gewürfelte, aus der Dose
- etwas Gemüsebrühe, kräftige
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Petersilie

### 100 g Joghurt

Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen.

Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln und im erhitzten Öl glasig düns-ten. Blumenkohl zugeben, mitdünsten für 3-5 Minuten. Paprika, Kreuz-kümmel und Curry über den Blumenkohl streuen und das Ganze gut durchrühren. Mit der Brühe ablöschen, die Tomaten mitsamt Tomatensaft zugeben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kö-cheln lassen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken, evtl. noch 5 Minuten weiter köcheln lassen. Mit kleingehackter Petersilie bestreut servieren.

Den Joghurt extra dazu reichen.

Beilagen werden bei uns nicht gereicht. Könnte mir aber Naturreis sehr gut dazu vorstellen.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: 400

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 18.02.05 tikus

## Orientalisches Gemüse

35 Kalorien

450 g gemischtes Gemüse, z.B. Blumenkohl, Zwiebeln, Champignons, Porree und Fenchel

1 Glas Weißwein

1 Glas Weinessig

1 TL gem Koriander

1 TL Muskatnussblüte

1 TL getrockneter Rosmarin

Salz

flüssiger Süßstoff (nach Wunsch)

Den Blumenkohl in Röschen zerteilen, die abgezogenen Zwiebeln je nach Größe vierteln oder achteln, Porree und Fenchel in Scheiben schneiden.

Das Gemüse in einen Topf geben, Weißwein, Weinessig, Gewürze, Rosmarin und Salz zugeben. Bei kleiner Hitze 15-20 Min garen, so daß das Gemüse nicht zu weich ist.

Vor dem Servieren eventuell mit Süßstoff abschmecken. Heiß oder kalt servieren

## Papenburger Blumenkohl 3 Eigelb

Zutaten für 4 Personen:

2 Blumenkohlköpfe

3/4 l. Wasser

Salz

1 Msp. Muskat

4cl Weißwein

250 g Butter

3 Eigelb

2 El Wasser

1 El Weißweinessig

Salz,

weißer Pfeffer  
evtl. etwas Zitronensaft

Geputzten Blumenkohl 20 min. in Salzwasser legen. Frisches Wasser, Salz, Muskatnuss und Wein aufkochen, Blumenkohl mit dem Strunk nach unten hineingeben, zugedeckt 20-25 min. kochen lassen.

Für die Soße Butter in einem Topf zerlassen, (nicht erhitzen), den entstandenen Schaum abschöpfen, Eigelb, Wasser, Wein verrühren, in eine Schüssel geben, und im Wasserbad hell-schaumig schlagen, aufpassen dass es nicht zu heiß wird und das Ei gerinnt, die flüssige Butter erst tropfenweise, dann esslöffelweise einschlagen, mit Salz, Pfeffer abschmecken, Evtl. mit Zitronensaft würzen, sofort über den Blumenkohl geben.

Dazu: Ammerländer Schinken und Butterkartoffeln

### Pilzragout mit Gemüse und Klößchen 1 Ei

500 g Pilze,  
100 g junge Erbsen,  
200 g Blumenkohl,  
50 g Margarine,  
40 g Mehl,  
1/4 l Brühe,  
Salz,  
30 g Butter,

1 Ei,

30 g Semmelbrösel,  
Petersilie,  
1/2 l Salzwasser

Champignons, Steinpilze, Butterpilze sind für dieses Gericht passend. Die Pilze putzen, waschen- kleine nur längs halbieren, größere in Scheiben schneiden und im eigenen Saft 10 min dünsten. Die Erbsen und den in Röschen zer- teilten Blumenkohl ebenfalls dünsten. In der erhitzten Margarine das Mehllichtgelb schwitzen, mit der Brühe auffüllen, Pilze und Gemüse zugeben, mit Salz abschmecken, kurz durchkochen. Zu den Semmelklößchen die Butter sahnig rühren, das gequirlte Ei, gewiegte Petersilie und Semmelbrösel zufügen. Walnussgroße Klößchen formen, in dem kochenden Salzwasser aufwallen und 5-10 min ziehen lassen. Zum Auftragen das Ragout mit den Semmelklößchen umlegen.

### Diverses

## Blumenkohl Eier Ragout 2 Ei M

Zutaten für 2 Portionen

750 g Blumenkohl

2 Ei(er)

250 g Möhre(n)

1 Zwiebel(n)

200 g Erbsen, tiefgefroren

1 Ei Butter

2 Ei Mehl

125 g süße Sahne

### Zubereitung

Blumenkohl in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Min. garen. Abtropfen lassen, Fond auffangen. Eier wachweich kochen und in Spalten schneiden. Möhren und Zwiebel fein würfeln, mit Erbsen andünsten, mit 1/2 l Fond ablöschen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Mehl in der Sahne verquirlen und unter Rühren im Gemüse aufkochen. Würzen. Blumenkohl und Eier darin erwärmen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 16.05.02 Heiki

## Blumenkohl gebacken 2 Eiweiß

Zutaten für 2 Portionen

1 Blumenkohl oder 400 g Zucchini oder 400 g Champignons

125 g Mehl

2 Eiweiß, steif geschlagen

63 ml Wasser

63 ml Bier

Butterschmalz

1 Ei Öl

Salz und Pfeffer

Fett zum Frittieren

### Zubereitung

Blumenkohl waschen, in Röschen zerteilen und bissfest in Salzwasser garen. (Bei Zucchini und Champignons erübrigt sich das Kochen). Mehl mit

Flüssigkeit, Öl, Salz verrühren und eine halbe Stunde stehen lassen. Das steif geschlagene Eiweiß unter den Teig heben. Gemüse abtrocknen und mit Mehl bestäuben. Dann mit einer Gabel durch den Teig ziehen. Im Fettbad frittieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 18.11.04 K.S.S

### Blumenkohl im Käsemantel 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 Kopf Blumenkohl

Salz

2 Ei Butter

150 g Mehl

100 g Käse (Gouda)

100 g Käse (Edamer)

4 Ei(er)

1 Prise Muskat

Pfeffer

### Zubereitung

Blumenkohl im Salzwasser kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. 1/4 L Wasser mit Butter und etwas Salz aufkochen. Mehl hineinschütten, mit dem Kochlöffel zum Kloß rühren, in eine Rührschüssel geben. Käse grob reiben. Eier einzeln zum Teig geben und verrühren, zuletzt Käse untermischen. Die cremige Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Blumenkohl in eine gefettete Form setzen, mit der Creme überziehen und auf Mitte in den heißen Ofen schieben. Bei 200 ca. 15 - 20 Min. hell bräunen.

Brennwert p. P.: 530

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Freischaltung: 24.07.02 Miguan

### Blumenkohl im Teigmantel 4 Ei

1 Blumenkohl

150 g Mehl

#### 4 Eier

3 El Butter / Margarine

1 Tl Streuwürze

Muskatnuss

; Salz

Dazu passen

Hackfleischklösschen + Tomatensoße

Blumenkohl mit kaltem Salzwasser bedeckt aufsetzen, Streuwürze hinzufügen und aufkochen. 15 Min. ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen. 1/2 l Blumenkohlbrühe mit Butter / Margarine aufkochen, Mehl hinein schütten und umrühren, bis ein glatter Kloß entsteht. Topf vom Herd nehmen. Eier nacheinander in den Teig hineinarbeiten, mit Salz und Muskatnuss würzen. Blumenkohl in eine flache Auflaufform geben und mit dem Teig überziehen. Im vorgeheizten Backofen bei 225°C in ca. 30 Min. goldbraun backen.

Mit Tomatensoße und kleinen gebratenen Fleischklösschen servieren.

#### Blumenkohl in Kokosmilch

1 sm Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Grüne Peperoni

1 El Erdnussöl

1/2 Kopf Blumenkohl

70 g Kokosraspeln

120 ml ; Wasser

1 Curryblatt; od. Lorbeerblatt

250 ml Gemüsebrühe

1 ds Essig

1 lg Tomate

Zuerst aus den Kokosraspeln und dem Wasser Kokosmilch herstellen: Dafür das Wasser zum Kochen bringen und mit den Kokosraspeln mischen. 20 Minuten ziehen lassen, danach die Mischung durch ein Tuch gießen und gründlich auspressen. Die aufgefangene Flüssigkeit ist die Kokosmilch. Wenn man sie kriegt, kann man auch frische oder Dosen-Kokosmilch verwenden.

Zwiebel, Knoblauch und Peperoni klein schneiden und in dem Öl anbraten. Den Blumenkohl in Röschen teilen, dazugeben und 2 Minuten mitbraten.



Die Kokosmilch und die restlichen Zutaten bis auf die Tomate dazugeben und zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen.

Die Tomate in Würfel schneiden und dazugeben. Noch mal 2 Minuten kochen lassen, das Curryblatt entfernen und sofort servieren.

Dazu passt Reis.

### Blumenkohl orientalisches M

1 Blumenkohl (etwa 1500 g),  
Salz,  
etwas Essig

Blumenkohl putzen:

Den Strunk abschneiden, aushöhlen, alle Blätter entfernen, gründlich waschen. Für einige Zeit kopfüber in kaltes Essigwasser tauchen. So kommt Ungeziefer, das eventuell im Kopf steckt, heraus und die Farbe bleibt schön weiß. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Blumenkohl hineinlegen und 15-20 Min. bissfest garen.

200 g Schmant,  
½ TL Öl,  
2 TL Currypulver,

etwas Blumenkohl-Kochwasser zum Glattrühren,  
Salz,  
einige Minzeblätter

Für die Sauce das Öl in einer kleinen Pfanne leicht erhitzen, Curry dazugeben und kurz schmelzen lassen.

Schmant in einer Schüssel mit etwas Blumenkohl-Kochwasser glatt rühren, Curry-Fett-Mischung dazugeben.

Alles durchrühren und mit Salz abschmecken.

Die Sauce über den gegarten, leicht abgekühlten Blumenkohl geben und die grob gehackte Minze darüber streuen.

Das Gericht eignet sich warm als leichtes, sommerliches Mittagessen oder kalt auf einem abendlichen Büffet

**Pro Portion:** ca. 188 kcal (14 g Fett)

### Blumenkohl Reisgericht

## Alu Ghobi

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Blumenkohl
- 400 g Kartoffeln
- 2 Zwiebel(n)
- 3 Tomate(n) und etwas Wasser
- 50 g Ingwer
- 1 TL Kreuzkümmel, ungemahlen
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Gewürzmischung (Garam Masala)
- 4 Stängel Koriander, frisch
- 1 TL Salz
- Öl (Sonnenblumenöl)
- 2 Tasse/n Basmati
- 150 g Erbsen (TK)

### Zubereitung

Blumenkohl putzen, Röschen abtrennen und halbieren. Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. In einem Topf reichlich Öl erhitzen und den Kreuzkümmel darin anbraten, bis er leicht braun ist. Zwiebeln würfeln und zum Kreuzkümmel in die Pfanne geben. Kurkuma, Garam Masala und Salz ebenfalls in die Pfanne geben und anbraten. Tomaten würfeln und kurz in den Gewürzen einkochen.

Gewaschene Blumenkohlröschen und Kartoffeln dazugeben. Mit etwas Wasser auffüllen und ca. 20 Minuten gar kochen. Sollte es zu flüssig werden, kann es die letzten 10 Minuten bei offenem Topf kochen.

Reis in Salzwasser gar kochen. In einer Pfanne Kreuzkümmel in heißem Öl anbraten, Kurkuma hinzugeben und mitbraten. Gefrorene Erbsen in die Pfanne geben und in den Gewürzen schwenken. Reis zu den Erbsen geben und anbraten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Freischaltung: 23.02.05 commerzpunk

### Blumenkohl, süß sauer eingelegt

Schmeckt zur Grillparty oder zum Kalten Buffet

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Blumenkohl
- 1 Zwiebel(n), groß
- Dill, frisch oder TK
- 2 TI Senfkörner

Salz  
Zucker  
Essig

## Zubereitung

Blumenkohl in Röschen teilen und bissfest garen - aber nicht zu weich!  
Aus dem Kochwasser nehmen. Darin Zwiebelringe, frische Dill, Senfkörner  
und pro Liter Wasser 1 EL Salz, 1 1/2 EL Zucker und Essig (Essig nach Geschmack - ca. 150 ml auf 1 Liter) aufkochen. Über den Blumenkohl gießen und kühl stellen.

Schmeckt schon am nächsten Tag.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 15.05.02 monika\_m

## Frittierter Blumenkohl 1 Ei

mit Asia Dipp

Zutaten (für zwei Personen)

400 g Blumenkohl

Jodsalz

Zucker

Saft einer 1/2 Limette

1 rote Zwiebel

1 TL süße Chilisoße

1 EL Mango-Chutney

1 TL Sesamsaat

1 EL Ketchup

Sojasoße

1 Knoblauchzehe

1/2 TL Currypulver

## 1 Ei

60 g Mehl

1 EL Kartoffelstärke

1 bis 2 EL Wasser

Pfeffer aus der Mühle

Muskat

Butterschmalz oder Rapsöl zum Frittieren

Kartoffelstärke zum Wenden

## Zubereitung

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In Salzwasser mit etwas Zucker und Limettensaft bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Für den Dipp rote Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit Chilisoße, Mango-Chutney, Sesamsaat, Ketschup und Sojasoße in eine kleine Schüssel geben.

Knoblauch abziehen und durch Knoblauchpresse dazu drücken. Dipp mit Curry und Sojasoße abschmecken. Inzwischen für den Backteig Ei trennen, mit Mehl, Kartoffelstärke und etwas Wasser verrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Teig mit Jodsalz, Pfeffer und wenig Muskat würzen. Butterschmalz oder Rapsöl in Topf oder Friteuse auf 180 Grad erhitzen. Blumenkohlröschen in Kartoffelstärke wenden, durch den Backteig ziehen und darin goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

#### Anrichten

Frittierte Blumenkohlröschen auf Teller verteilen. Dipp daneben träufeln. Zu diesem asiatischen Gericht passt Reis.

### Gebackener Blumenkohl 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen:

3 Ei (Größe M),

Salz,

150 g Mehl,

50 ml Mineralwasser,

1 Msp Backpulver,

150 ml Weißwein,

125 g Schlagsahne,

40 g frisch geriebener Parmesan-Käse,

1 großer Blumenkohl (ca. 1 kg),

1 Knoblauchzehe,

1 Bund Schnittlauch,

300 g Magerquark,

1 l Öl zum Frittieren,

nach Belieben Petersilie

#### Zubereitung:

Für den Teig Ei und Salz schaumig rühren. Mehl und Backpulver darauf sieben und unterrühren. Wein und 75 g Sahne zufügen und Parmesan unterrühren. Teig ca. 20 Minuten quellen lassen. Inzwischen Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen schneiden. Blumenkohlröschen in Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Blumenkohl abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drü-

cken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Quark, restliche Sahne, Mineralwasser, 3/4 des Schnittlauchs und Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem großen Topf erhitzen. Blumenkohlrischen portionsweise durch den Teig ziehen, etwas abtropfen lassen und im heißen Öl goldgelb frittieren. Die Röschen mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Blumenkohl und Quark in einer Schale mit restlichem Schnittlauch bestreut servieren. Nach Belieben mit frittierter Petersilie garnieren.

### Gebackenes Gemüse mit Kräutersauce 4 Ei M

1 Blumenkohl  
500 g Brokkoli  
2 kleine Zucchini  
500 g Champignons  
500 g Rosenkohl

4 Ei

300 g Mehl  
1 TL Salz  
Flüssigkeit nach Bedarf (Milch, Wein, Bier, Wasser)

#### Sauce:

1 Becher Sauerrahm  
2 EL Mehl  
200 ml Gemüsebrühe  
1 Pkg. TK-Gartenkräuter  
Salz,  
Pfeffer

Brokkoli und Blumenkohl waschen, putzen und in große Rosen teilen, Zucchini in 2 cm dicke Scheiben schneiden, Champignons abbürsten, Rosenkohl putzen. Aus Eiern, Mehl, Salz und Flüssigkeit einen zähflüssigen Teig rühren, das Gemüse mehlieren und durch den Teig ziehen, in Pflanzenöl schwimmend goldbraun ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen, warm stellen.

Für die Sauce Sauerrahm mit Mehl verrühren, gemeinsam mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen, sämig einkochen lassen, die Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Gemüse in knusprigem Käsemantel 2 Ei M

Zutaten für 6 Portionen

100 g Champignons

1 Kopf Romanesco (ca.500g)

1 Kopf Blumenkohl (ca.500g)

Salz

2 Ei

125 ml Bier (Weizenbier)

100 g Käse (Emmentaler)

1.5 Liter Öl (Sonnenblumenöl)

## Zubereitung

Gemüse putzen. Romanesco und Blumenkohl waschen und in mundgerechte Stücke teilen. Anschließend ca. sechs Minuten in kochendem Wasser blanchieren, unter kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Für den Ausbackteig: Eier trennen, Eigelbe mit einer Prise Salz verschlagen, abwechselnd Mehl und Bier unterrühren. Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen. Emmentaler fein reiben. Eiweiß steif schlagen und zusammen mit dem Käse unter den Teig heben. Sonnenblumenöl erhitzen, bis es die richtige Frittier-Temperatur hat. Gemüse einzeln in den Teig tauchen, im Öl goldbraun ausbacken, anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Nach Wunsch mit Dips, beispielsweise einem würzigen Joghurt-Kräuter-Dipp servieren.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Brennwert p. P.: 400

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Freischaltung: 16.05.02 Flitzeeyjoey

## Gemüsecurry mit Kokosmilch

Zutaten für 2 Portionen

3 Zehe/n Knoblauch

30 g Ingwer, frisch

150 g Kartoffeln

100 g Zucchini

80 g Aubergine(n)

80 g Blumenkohl

50 g Okraschoten oder Bohnen

2 Tl Currypaste

600 ml Kokosmilch

Zitronengras, Curry(-blätter), Koriander

## Zubereitung

Knoblauch und Ingwer hacken und das gesamte Gemüse in Würfel schneiden. Ingwer, Currypaste und Knoblauch anbraten, anschließend die Milch draufgießen und aufkochen lassen. Dann kommen Curry und Zitronengras (hinterher wieder rausfischen) dazu. Nun nach und nach das Gemüse (je nach Garzeit) hinzugeben und solange kochen, bis alles gar ist. Falls es zu dick wird, kann auch etwas Wasser dazugegeben werden. Dazu isst man am besten Reis und etwas Mangochutney.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 09.04.05 Grinsekätzchen

Kartoffel Kräuter Nocken zu 1 Ei M

## Blumenkohl

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln, mehlig kochende

1 Blumenkohl

500 g Möhre(n)

Salz

Muskat

Pfeffer, weiß

50 g Grieß

½ Bund Petersilie, gehackt

120 g Mehl

1 Ei(er)

75 g Butter oder Margarine

1 Zwiebel(n), klein

250 ml Milch

100 g Käse (Gouda), gerieben

## Zubereitung

Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Gemüse putzen bzw. schälen, waschen. Blumenkohl in Röschen teilen, Möhren längs halbieren und in Scheiben schneiden. Gemüse in 1/2 l kochendem Salzwasser 8-10 Minuten garen. Abgießen, Gemüsewasser auffangen und 3/8 l abmessen. Kartoffeln abgießen, abschrecken und pellen. Noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. Grieß darunter rühren und ca. 5 Minuten quellen lassen. 100 g Mehl, Ei, 25 g Fett, Salz, Muskat und die Hälfte der Petersilie

unter die Kartoffeln kneten. Mit 2 angefeuchteten Esslöffeln 20-24 Nocken formen. Portionsweise in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten gar ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Gut abtropfen lassen.

Zwiebel schälen, würfeln. In 25 g Fett andünsten. Rest Mehl darüber stäuben, kurz anschwitzen. Gemüsewasser und Milch einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. 50 g Käse darin schmelzen. Soße abschmecken und Gemüse darin erhitzen. Nocken im Rest Fett goldbraun braten. Nocken mit dem Gemüse anrichten. Mit dem restlichen Käse und Petersilie bestreuen.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: 580

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten

Freischaltung: 10.05.02 Elli K

Kartoffeln mit Blumenkohl 1 Eigelb M

ab ca. 7. Monat

Zutaten für 1 Portionen

150 g Kartoffeln

150 g Blumenkohl, Röschen

3 El Milch

1 El Sahne

1 TI Butter

1 TI Petersilie und/oder Schnittlauch, fein gehackt

1 Eigelb

### Zubereitung

Kartoffeln schälen. Kartoffeln und Blumenkohl waschen und in kleine (baby)mundgerechte Stücke schneiden. Milch und Sahne erhitzen, Gemüse dazugeben. Bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten garen. Butter, Kräuter und Eigelb hinzufügen, alles leicht verkneten. Noch einmal kurz aufkochen lassen.

Man kann dieses Gericht auch pürieren und hat somit einen Babybrei.

Gemüse kann auch ausgetauscht werden (z.B. Kohlrabi, Brokkoli). Eignet sich ab ca. 7. Monat.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 11.03.05 Stephanie-k

also ich habe das Rezept mal ausprobiert, weil so schön wenig Zutaten drin sind und weil ich immer was Passendes für mich UND meinen Sohn (1 Jahr) suche.



Es ist dafür eindeutig zu wenig Flüssigkeit angegeben (deshalb wird auch das Wort "verkneten" verwendet) und ich würde auch noch alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ohne Gewürze ist alles ganz schön fad.

Noch ein Tipp mit den 15 min dünsten kommt man auf keinen Fall hin. Entweder man kocht die Kartoffeln und den Blumenkohl vor oder muss eindeutig länger dünsten.

Trotzdem in allem eine gute schnelle Idee :-)

Kommentar von elsnersnet 17.04.2005 10:58

## Makkaroni mit Gemüsesoße

Zutaten für 2 Portionen

300 g Blumenkohl

300 g Brokkoli

Salz

1 Dose/n Mais (425 ml)

400 g Nudeln (Makkaroni)

150 g Möhre(n)

1 Pck. Sauce, helle Soße (für 1/4 L)

Pfeffer, weiß

Muskat, gerieben

2 TL Zitronensaft

## Zubereitung

Blumenkohl und Broccoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Ca. 15 Minuten in Salzwasser kochen. Mais abtropfen lassen.

Nudeln kochen. Möhren putzen, in Stifte schneiden. Nach 10 Min. zum Gemüse geben und mitgaren. Gemüse abtropfen lassen, Gemüsewasser auffangen. 1/4 l Gemüsewasser aufkochen, Soßenpulver einrühren und 1 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit Zitrone abschmecken.

Gemüse und Mais in der Soße erwärmen. Nudeln und Gemüsesoße anrichten.

Getränketipp: Apfelsaft-Schorle

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Freischaltung: 05.11.01 Manu

## Möhrenklöße auf Gemüse 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Möhre(n)  
1 Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
30 g Butter  
50 g Sonnenblumenkerne  
150 g Haferflocken

200 g Quark (Magerquark)

1 Ei

Kerbel  
1 Blumenkohl  
1 Zwiebel(n)  
20 g Butter  
1 Pck. Bohnen, tiefgefrorene grüne  
0.38 Liter Brühe, Instant

200 g Schlagsahne

3 El Saucenbinder  
½ Zitrone(n), den Saft  
Salz und Pfeffer

Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Fett erhitzen, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch ca. 3 min. dünsten. Sonnenblumenkerne hacken. Möhren-Gemüse, Haferflocken, Quark, Sonnenblumenkerne und Ei verrühren. Kerbel waschen und fein hacken unter die vorbereitete Massen rühren. Abschmecken. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Zwiebeln abziehen und würfeln. Im heißen Fett glasig dünsten. Blumenkohl und unaufgetaute Bohnen zugeben, dünsten. Brühe zugießen und alles 10-15 min. garen. Aus dem vorbereiteten Teig mit 2 Esslöffeln Klößchen abstechen und im gesalzenen heißem Wasser ca. 10 min. gar ziehen.

Gemüse abgießen, Flüssigkeit dabei auffangen. In einen Topf geben, Sahne zugeben. Aufkochen. Binden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse wieder zugeben und erwärmen. Alles anrichten.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: 640

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Freischaltung: 08.12.03 Sonnenbluemele

## Nigerianischer eingelegter Blumenkohl & Rotkohl

Zutaten für 1 Portionen

1 Blumenkohl  
½ Rotkohl  
5 El Salz

850 ml Wasser  
300 ml Essig (Weinessig)  
1 Peperoni, getrocknet (bis 2 Stück)

## Zubereitung

Blumenkohl in Röschen teilen, Rotkohl zerkleinern, waschen und 1 Stunde in Salzwasser legen.

Gemüse mit klarem Wasser waschen und abtropfen lassen, in einen Stein- topf oder ein Glas schichten, Essig, Wasser und Salz mischen und über das Gemüse geben. 1-2 getrocknete Peperoni dazugeben und Topf oder Glas zudecken.

10 Tage an einem warmen Platz stellen. Danach kann man das eingelegte Gemüse servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Freischaltung: 22.07.04 Dragonfly-Lady

## Röstgemüse

Zutaten für 2 Portionen

8 kleine Kartoffeln

4 Möhre(n)

½ kleinen Blumenkohl

1 große Zwiebel(n)

Salz und Pfeffer

½ TL Thymian und Rosmarin

Olivenöl

Wasser

## Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in der Mitte auseinander schneiden. Die Möhren schälen und in grobe Stücke teilen, den Blumenkohl in Röschen teilen, ebenso die Zwiebel in grobe Stücke schneiden.

In eine große Pfanne (gusseisern) das Olivenöl geben, darin die rohen Kartoffeln mit den Zwiebeln anbraten. Nach gut 5 Minuten die Möhren und nach weiteren 5 Minuten den Blumenkohl dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian würzen. Deckel auf die Pfanne und 10 Minuten schmoren. Dann ca. 1 Schnapsgläschen Wasser dazugeben, sodass sich die Röststoffe vom Pfannenboden lösen (durch rühren) und nochmals bei offener Pfanne fertig rösten.

Das Gemüse ist dann kross und knusprig braun. Man kann auch Bohnen, Kümmel und Speck dazugeben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
Freischaltung: 21.04.05 Nicoises

### Scharfes Blumenkohlcurry M

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Blumenkohl
- 1 Zwiebel(n), gehackt
- 1 Dose/n Tomate(n), geschälte, gewürfelt
- 2 Zehe/n Knoblauch, feingehackt
- 2 El Curry
- 1 Tl Paprikapulver, rosenscharf
- etwas Koriander, Kreuzkümmel, Kumin nach Geschmack
- 200 ml Gemüsebrühe

#### Joghurt

- Mangochutney oder
- 2 El Currypaste, indische, mild - dann andere Gewürze nur noch nach Bedarf

### Zubereitung

Zwiebeln glasig anbraten, Knoblauch hinzufügen. Anschließend die Blumenkohlroschen und die Gewürze zugeben. Danach alle nassen Zutaten begeben und alles je nach gewünschter Bishärte des Blumenkohls köcheln.

Mit Reis servieren. Joghurt cremig rühren und nach Belieben auf des Gericht geben. Dazu Chutney.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
Freischaltung: 28.06.04 Gesalotte

### Spaghetti mit Blumenkohlsauce M

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Nudeln (Spaghetti)
- 25 g Butter
- 25 g Parmesan
- Pfeffer, frisch gemahlener schwarzer
- 50 g Butter
- 2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

4 Ei Petersilie, frische, gehackt  
1 Blumenkohl, in kleine Röschen zerteilt  
50 g Mehl  
200 ml Gemüsebrühe

250 ml Milch

Salz und Pfeffer, schwarzer, frisch gemahlen  
150 g Cheddarkäse, gerieben, plus Käse zum Bestreuen

### Zubereitung

Spaghetti in einem großen Topf Salzwasser kochen, einen Schuss Olivenöl dazu. Nudeln abgießen und in den Topf zurückgeben.

25g Butter, 25g Parmesan und Pfeffer dazugeben. Topf zugedeckt warm stellen.

Für die Sauce die restliche Butter in einer großen Pfanne erhitzen und darin Knoblauch und Petersilie etwa 2 Min. anbraten. Nun den Blumenkohl dazugeben und zugedeckt etwa 8 Min. schmoren lassen. Das Mehl einrühren und nach und nach Gemüsebrühe und Milch unter ständigem Rühren dazugeben. Sauce aufkochen, bis sie andickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den geriebenen Cheddar unterrühren bis der Käse geschmolzen ist. Guten Appetit!

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Freischaltung: 01.06.04 Maunzi

### Spanische Tortilla 8 Ei

Zutaten für 6 Portionen

200 g Brokkoli

200 g Blumenkohl

250 g Lauch

150 g Bohnen, grüne

Salz

250 g Tomate(n)

8 Ei(er), frische

Pfeffer, schwarzer aus der Mühle

2 Spritzer Tabasco

2 EL Butter oder Margarine

### Zubereitung

Das Gemüse putzen und kalt waschen. Brokkoli und Blumenkohl in Röschen zerteilen, Lauch in Ringe, Bohnen in Stücke schneiden. Reichlich mit

Salzwasser zum Kochen bringen. Blumenkohl, Brokkoli und Bohnen darin etwa 8 Minuten, Lauch etwa 3 Minuten blanchieren. Alles eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

Tomaten waschen, vierteln, entkernen und dabei von den Stängelansetzen befreien. Die Tomaten dann in feine Streifen schneiden.

Eier mit Salz, Pfeffer und Tabascosauce verquirlen. Die Butter in 2 großen Pfannen erhitzen und das gesamte Gemüse gleichmäßig darin verteilen.

Jeweils die Hälfte der verquirlten Eier über das Gemüse gießen und zugedeckt bei sanfter Hitze in etwa 15 Minuten stocken lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 03.06.02 missheike

## Vegetarische Lasagne M

Zutaten für 4 Portionen

1 große Zwiebel(n)

1 Knoblauch (Zehen)

4 Tomate(n)

1 Stange/n Lauch

4 Möhre(n)

Brokkoli

Blumenkohl

Sellerie (Knollen)

1 Pkt. Erbsen, tiefgekühlt

1 Becher Schmand

Öl zum Braten

200 g Käse (Gouda)

100 g Parmesan, gerieben

100 g Quark

½ Bund Schnittlauch

½ Bund Petersilie, gehackt

Lasagneplatte(n)

1 Dose/n Tomate(n)

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Gehackte Zwiebeln und gepressten Knoblauch in dem Öl andünsten. Geputzte und in Stücke geschnittene Möhren und Sellerie zugeben und mit anbraten. Mit den Dosentomaten ablöschen, den Lauch in Scheiben und die Erbsen hinein geben. 10 Min. köcheln lassen, dann kommen die Toma-

ten, gehäutet und geschnitten, die Gemüsestücke, der Schmand, und die Kräuter dazu. Alles mit Salz, Pfeffer, Chili und Paprika abschmecken. Darauf achten, dass es eine cremige Soße ergibt.

In eine feuerfeste Form abwechselnd Gemüse und Lasagneblätter einschichten. Unten sollte Gemüse sein und oben Nudeln.

Mit Gouda und Parmesan bestreuen und kleine "Quarkhäubchen" aufsetzen.

Im Ofen etwa 30 Min. bei 180 Grad backen, bis die Kruste braun ist!

Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

Freischaltung: 15.01.01 Sonja\*

## Vegetarisches Curry

Für 2 Personen

1/2 grüne Peperoni

je 100 g grüne Bohnen,

Möhren,

Zucchini,

Blumenkohl,

Tomaten,

Gemüsezwiebel

1 Knoblauchzehe

2 El Öl

200 ml Gemüsebrühe

1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Kurkuma

1 TL Garam Marsala

1 TL schwarze Senfsamen

1 El Tamarindenpaste

1 El Chapatis (Fladenbrot)

Peperoni putzen, waschen, fein hacken. Bohnen putzen, kurz blanchieren, abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen. Möhren schälen, Zucchini putzen und waschen. Beides längs in feine Streifen schneiden.

Blumenkohl putzen und waschen. Tomaten häuten, entkernen, in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Im Öl mit den Gewürzen etwa zwei min braten.

Gemüse zugeben, kurz mitbraten. Brühe angießen, Tamarindenpaste unterrühren, salzen, pfeffern. In ca. 4 min garen. Chapatis nach Packungsanweisung erwärmen und dazu servieren.

## Pfanne

### Aromatische Gemüsepfanne mit Couscous

Zutaten für 4 Portionen

250 g Couscous

600 ml Gemüsebrühe

1 TI Minze, getrocknet, zerrieben oder einige Zweige frische, gehackt, Zitronengras

4 El Pinienkerne

1 Zwiebel(n), rot, gehackt

1 Zucchini, in Halbscheiben

2 Karotte(n), in dünnen Scheiben, von den neuen kleinen mehr nehmen

1 große Paprikaschote(n), rot oder grün, gewürfelt

1 kl. Kopf Blumenkohl, in Röschen zerteilt

2 El Olivenöl

50 g Rosinen, golden

1.5 TI Kreuzkümmel, gemahlen

½ TI Thymian, getrocknet, zerrieben

1.5 TI Koriander, gemahlen

100 ml Wein, weiß

Salz und Pfeffer

Couscous, Minze und Zitronengras zusammenmischen, mit 500 ml warmer Gemüsebrühe übergießen und ausquellen lassen. Währenddessen die Pinienkerne auf der Pfanne rösten, herausnehmen, beiseite stellen. Gemüse putzen und vorbereiten.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln ein paar Minuten anbraten, das restliche Gemüse nach der Garzeit (Karotten, Blumenkohl, Zucchini, Paprika) hinzufügen, 5-10 Minuten schwenken. Eine großzügige Handvoll goldene Rosinen hinzufügen, mit den Kräutern würzen und mit dem Weißwein ablöschen. Dünsten, bis die Flüssigkeit sich reduziert, dann mit Pfeffer abschmecken, mit ca. 100 ml Gemüsebrühe füllen und halb zugedeckt auf kleiner Flamme 5-10 min gar werden lassen. Eventuell noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gerösteten Pinienkerne zugeben. Das Gemüse kann mit dem Couscous zusammengemischt werden oder auf einer Hälfte des Tellers den Couscous anrichten und auf der anderen - das bunte aromatische Gemüse.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 18.02.04 imbieras

### Asiatische Blumenkohl Pfanne



FÜR 4 PERSONEN:

300 g Basmati Reis,  
Salz,  
1 großer Kopf Blumenkohl (ca. 1,2 kg),  
2 Bund Lauchzwiebeln,  
2 kleine rote Chilischoten,  
4 EL Öl,  
400 ml süßsaure Soße (Flasche),  
weißer Pfeffer,  
Koriander zum Garnieren

1. Den Basmati Reis in kochendes Salzwasser geben und zugedeckt bei schwacher Hitze circa 20 Minuten quellen lassen. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ungefähr 5 Minuten garen. Lauchzwiebeln schräg in kleine Stücke schneiden. Chilischoten entkernen und in feine Ringe schneiden.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Blumenkohlröschen darin etwa 3 Minuten anbraten. Lauchzwiebeln und Chiliringe zufügen, circa 3 Minuten mitbraten. Mit süßsaurer Soße ablöschen, Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Blumenkohl-Pfanne mit Reis anrichten und mit dem Koriander garniert servieren.

#### Extra Tipp:

Für ein besonders feines Aroma streuen Sie über den Blumenkohl noch geröstete Mandelblättchen.

Zeitaufwand: ca. 40 Minuten

Nährwert: **pro Portion ca.** 1800 kJ/430 kcal, E 14 g, F 11 g, KH 72 g  
Vida Nr. 12/04

### Blumenkohl Broccoli Bratlinge M

Zutaten für 4 Personen:

750 g Kartoffeln (mehlige),  
1 Blumenkohl (ca. 800 g),  
500 g Broccoli,  
Salz,  
weißer Pfeffer,  
125 g Mehl,  
1 Ei, geriebene Muskatnuss,  
2 EL Öl,  
1 kleine Zwiebel,  
1 TL Butter/Margarine,

1-2 TL Curry,

150 g Schlagsahne,

1-2 TL Gemüsebrühe, (Instant)

ca. 2 EL heller Soßenbinder,

2 EL Schnittlauchröllchen

### Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Blumenkohl und Broccoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Blumenkohl in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten, Broccoli ca. 5 Minuten garen, abtropfen lassen. Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, schälen und fein zerstampfen. Mehl und Ei unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 1/4 vom Gemüse warm stellen, Rest in kleine Röschen teilen. Unter die Kartoffelmasse kneten. Daraus 12 Bratlinge formen. Im heißen Öl je Seite 4-5 Minuten braten. Warm stellen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Im heißen Fett glasig dünsten. Curry darüber stäuben und anschwitzen. 150 ml Wasser und Sahne angießen. Brühe einrühren und aufkochen lassen. Mit Soßenbinder binden und abschmecken. Bratlinge, restliches Gemüse und Soße anrichten. Alles anrichten, Schnittlauch darüberstreuen

### Blumenkohl Broccoli Pfanne M

2 Portionen

4 Frühlingszwiebeln; oder-- Schalotten

350 g Blumenkohl

350 g Broccoli

3 EL Keimöl

1 EL Frischer Ingwer; gehackt

Kreuzkümmel

Curry

; Salz

1 TL ; Zucker

200 g Joghurt (3,5 % Fett)

30 g Rosinen

10 g Mandeln; gehackt

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen. Stiele in feine Scheiben schneiden. Öl in der Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen, Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz anrösten. Blumenkohl und Broccoli hinzufügen und unter Wenden anrösten. Ingwer, Salz, Curry, Kreuzkümmel, Zucker, die Hälfte des Joghurts und Rosinen zum Gemüse geben und alles mit geschlossenem Deckel 5 Minuten garen.

Restlichen Joghurt dazugeben und Mandeln darüber streuen.

**Tipp:** Kreuzkümmel (wichtiges Currygewürz) ist zwar ein Verwandter des heimischen Kümmels, würzt aber viel intensiver (scharf-bitter). Deshalb sparsam dosieren.

Pro Portion ca. 400 kcal bzw. 1660 kJ.

## Blumenkohl Getreide Curry M

Zutaten für 4 Portionen

100 g Weizen oder Roggen, ganze Körner

¼ Liter Wasser

1 kleiner Blumenkohl, ca. 500-700g

400 g Karotte(n)

2 Becher saure Sahne

2 Zwiebel(n)

1 EL Butter

3 TL Curry

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Das Getreide in kaltem Wasser einweichen und über Nacht quellen lassen. Das ausgequollene Getreide in der Einweichflüssigkeit aufkochen, 20 min. köcheln lassen und nochmals ca. 45 min. nachquellen lassen. So wird es wirklich schön weich und gut verträglich.

In der Zwischenzeit den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Die Karotten schälen und in schräge Scheiben schneiden. Blumenkohl und Karotten in wenig Salzwasser 10-12 min. bissfest garen - oder auch weicher, je nach Geschmack.

Die saure Sahne glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln würfeln und in einer großen Pfanne in der Butter andünsten.

Curry einstreuen und anschwitzen.

Jetzt das Gemüse dazugeben, saure Sahne darüber gießen und zum Schluss die Getreidekörner untermischen.

(Sollte die Soße zu dünn sein, evtl. mit Soßenbinder nachdicken)

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Freischaltung: 05.01.05 flori-mori

## Blumenkohlfrikadellen 2 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

1 großer Blumenkohl

400 g saure Sahne

2 Eigelb

100 g Parmesan oder Emmentaler, gerieben

Paniermehl

Salz und Pfeffer

Pflanzenöl

### Zubereitung

Den Blumenkohl weich kochen und mit einer Gabel zerdrücken. In einer Schüssel Blumenkohl, 2 Eigelb, die saure Sahne und den Parmesan vermengen. Paniermehl nach Bedarf begeben, salzen und pfeffern. Die Masse zu Frikadellen formen und nochmals in Paniermehl wenden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Frikadellen darin knusprig braten.

Tipp: Der Blumenkohl kann auch durch Brokkoli ersetzt oder mit Brokkoli gemischt werden.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Freischaltung: 06.06.05 feenzauber3

Hallo,

genau so müssen die Medaillons gemacht werden.

Jedoch ist der Parmesan nicht für Kinder geeignet. Da passt Gouda besser.

Für Erwachsene, also mit Parmesan, ist das Rezept eine tolle Resteverwertung.

Ich verwende anstatt saurer Sahne Creme fraîche.

Je nach dem, wie weit der Blumenkohl abgetropft, bzw ausgetrocknet ist, kann die Masse nach dem Rezept zu feucht sein.

Dann helfen aber ein paar Löffelchen Paniermehl.

LG Manuela Kommentar von M4162 14.08.2005 19:42

Ich hatte allerdings nur die Hälfte der sauren Sahne benutzt, denn sonst wäre der Teig zu flüssig gewesen.

Kommentar von momu17 21.08.2005 13:18

## Bratlinge mit Erdnuss Sesam Kruste 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln

1 Blumenkohl, (ca. 1 kg)

Salz und Pfeffer, weißer

75 g Käse (mittelalter Gouda)

1 Zwiebel(n)

1 m.-großes Ei

100 g Mehl, evtl. etwas mehr

100 g Erdnüsse, ungesalzene

4 Ei Sesam, geschälter

2 Ei Öl

1 Bund Schnittlauch

150 g Joghurt (Vollmilch)

1 TI Zucker

12 Ei Zitronensaft, frisch

Muskat

## Zubereitung

Kartoffeln gut waschen und im Wasser ca. 20 Minuten kochen. Blumenkohl putzen, waschen, in sehr kleine Röschen teilen und in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 8 Minuten dünsten. Käse reiben, Zwiebel schälen, würfeln. Kartoffeln abgießen, abschrecken, schälen und zerstampfen. Kohl abtropfen lassen. Hälfte davon grob zerstampfen, würzen, und mit Zwiebel, Käse, Ei und 100 g Mehl unter die Kartoffeln rühren, Röschen unterheben. Mit gut bemehlten Händen 10 Bratlinge formen. Erdnüsse grob hacken, mit Sesam mischen. Bratlinge darin wenden und gut andrücken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Bratlinge portionsweise darin pro Seite ca. 3 Minuten braten. Schnittlauch waschen und fein schneiden. Joghurt mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft würzen. 3/4 Schnittlauch zufügen, mit Rest Schnittlauch bestreuen. Dazu passt Salat.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: 570

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 14.05.03 Lang51

## Dinkelpfanne mit Blumenkohl 2 Ei

und Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

125 g Dinkel

2 TL Gemüsebrühe

500 g Blumenkohl

2 Tomate(n)

2 EL Öl

2 Ei(er)

2 EL Petersilie, gehackt

Salz und Pfeffer, schwarzer

### Zubereitung

Dinkel in 500 ml kaltes Wasser geben und zum Kochen bringen. Gemüsebrühe einstreuen, verrühren und ca. 50 Minuten kochen. Blumenkohl putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und zum Dinkel geben und ca. 5 Minuten mitgaren, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Anschließend achteln. Dinkel und Blumenkohl in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten. Tomaten dazugeben. Eier mit Pfeffer und etwas Salz verquirlen und darüber gießen. Masse stocken lassen. Dinkelpfanne mit Petersilie bestreut servieren.

Brennwert p. P.: 528

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 19.07.05 Monimaus

## Gemüsecurry mit Bananen M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Blumenkohl, in Röschen

200 g Brokkoli, in Röschen

1 Stange/n Lauch, geputzt, in Scheiben

2 Karotte(n), geputzt, in Scheiben

2 m.-große Banane(n), geschält, gewürfelt

1 Zwiebel(n), geschält, gehackt

1 Zehe/n Knoblauch, geschält, gehackt

2 EL Butterschmalz

1 EL Curry

2 Becher Joghurt (Sahnejoghurt)

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl, den Brokkoli, den Lauch und die Möhren darin 5 Minuten schmoren, dann die Bananen, die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben. Mit dem Curry bestreuen und gut mischen.

Dann den Joghurt dazu geben und abgedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 12.11.02 Tammy

## Gemüsepfanne mit Reis

Zutaten für 4 Portionen

1 Stange/n Lauch, klein, od. 1 Bd. Frühlingszwiebeln

150 g Erbsen (Zuckererbsen)

1 Blumenkohl (ca. 600 g)

200 g Tomate(n) (Cocktailtomaten)

125 ml Wein, weiß

750 ml Gemüsebrühe

300 g Reis

½ Dose/n Safran

1 Bund Petersilie

Salz und Pfeffer

Lauch in Ringe schneiden Zuckererbsen halbieren, Blumenkohl in Röschen teilen. Weißwein und Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Safran und Reis dazugeben, 20 Min. garen. Nach 5 Min. das Gemüse zum Reis geben, untermischen und mitgaren, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Zwischendurch immer wieder umrühren. Petersilie fein hacken und zum Schluss unter den Gemüsereis mischen, dann salzen und pfeffern.

Tipp: Cremig wird der Gemüsereis, wenn man Rundkornreis verwendet und ein Drittel der Brühe durch Schlagsahne ersetzt. Nach Belieben noch geriebenen Parmesan dazureichen.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: 370

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Freischaltung: 25.11.01 Hobbykoechin

## Gemüseschnitzel Wiener Art 4 Ei

Zutaten für Portionen

300 g Knollensellerie

300 g Blumenkohl

Salz, Gemüseswürzer

45 g Gewürzpaste

etwas Zitronensaft

100 g Mehl (Weizenvollkornmehl)

4 Ei(er)

500 g Paniermehl

Öl, zum Ausbacken

## Zubereitung

Sellerie und Blumenkohl putzen, waschen und in 1cm dicke Scheiben schneiden. In Salzwasser bissfest kochen. Gut abtropfen lassen und mit Gemüseswürzer bestreuen. Mit Würzpaste dünn bestreichen und mit Zitronensaft beträufeln. Gemüsescheiben nacheinander in Mehl, verquirlten Eiern und dem Paniermehl wenden. Öl erhitzen und die Scheiben von beiden Seiten darin goldgelb backen. Gemüseschnitzel auf Tellern anrichten und evtl. mit Zitronenscheiben garnieren. Dazu schmeckt ein bunter Sommer-salat.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 08.07.02 Angel8854

## Indische Kartoffelpfanne M

Zutaten für 4 Portionen

350 g Blumenkohl

2 Zwiebel(n)

3 Tomate(n)

600 g Kartoffeln, klein, festkochend

150 g Champignons

300 g Erbsen, TK-Ware

40 g Butterschmalz

150 g saure Sahne

Curry

½ Bund Petersilie

Salz

Cayennepfeffer



## Zubereitung

Geputzten Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Zwiebeln fein würfeln. Tomaten häuten, vierteln. Champignons putzen, evtl. halbieren oder vierteln. Kartoffeln schälen, vierteln. Zwiebeln in erhitztem Butterschmalz kräftig anbräunen, 1 EL Currypulver kurz mitrösten lassen. Blumenkohl, Kartoffeln und Pilze zugeben und unter Rühren 6-8 min anbraten. Mit 200 ml Wasser ablöschen, noch 1 EL Currypulver, etwas Cayennepfeffer und Salz zufügen, 10-12 min köcheln lassen, ab und zu umrühren. Unaufgetaute Erbsen und Tomaten zufügen, weitere 5-10 min leise kochen lassen. Saure Sahne unterrühren, nochmals mit Salz und Curry abschmecken, mit gehackter Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Freischaltung: 25.06.03 angie17

## Salat

### Armenischer Blumenkohlsalat

Zutaten für 4 Portionen

1 Blumenkohl

1 Zitrone(n)

4 EL Öl

Petersilie

Dill

Salz

Oliven, zum Garnieren

## Zubereitung

Blumenkohl putzen und sorgfältig waschen. So in siedendes Wasser geben, dass er vollständig bedeckt ist. Zitrone waschen und auspressen, Saft auffangen. Schale klein schneiden und zum Blumenkohl geben. 5 - 8 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Den Sud abgießen, Blumenkohl abkühlen lassen. In Röschen zerteilen und in eine Salatschüssel geben. Mit Zitronensaft und Öl begießen. Die fein gehackten Kräuter darüber geben und mit Oliven garnieren.

Dieser Salat passt gut zu Fleischgerichten mit Reisbeilage.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 15.05.02 Liesbeth

## Blumenkohl Bohnensalat M

Zutaten für 4 Portionen

1 m.-großer Blumenkohl

1 Möhre(n)

200 g Bohnen, grün

½ EL Curry

Salz

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Chilischote(n), rot

1 EL Erdnusscreme

3 EL Kokosmilch

100 g Crème fraiche

Pfeffer, aus der Mühle

1 EL Essig, z.B. Sherryessig

½ Zitrone(n), den Saft

3 EL Öl

1 EL Sesam

## Zubereitung

Blumenkohl in Röschen teilen. Möhre in feine Stifte hobeln oder in feine Streifen schneiden. Bohnen evtl. halbieren und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, in kaltem Wasser kurz abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Salzwasser aufkochen und 1 Esslöffel Curry zufügen, Blumenkohl darin ca. 10 Minuten garen. Zwiebel, Knoblauch und Chilischote fein hacken. Erdnusscreme, Kokosmilch, Creme fraiche, Zwiebel, Knoblauch und Chili glatt rühren. Mit Rest Curry, Salz, Pfeffer, Essig und Zitronensaft abschmecken. Öl tröpfchenweise einrühren. Die Soße nochmals abschmecken. Blumenkohl abgießen. Vorbereitetes Gemüse mit der Salatsoße mischen und durchziehen lassen. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit der Sesamsaat bestreuen.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: 210

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Freischaltung: 06.05.02 Elli K.

## Blumenkohl Fruchtsalat mit Cashew-Kernen

Zutaten für 4 Portionen

- ½ Blumenkohl
- 1 Apfel
- 1 Orange(n)
- 2 Stange/n Staudensellerie
- 2 El Cashewnüsse
- 1 El Öl (Sonnenblumenöl)
- ½ Zitrone(n), Saft
- ½ Orange(n), Saft
- 2 El Honig

### Zubereitung

Gemüse waschen, Blumenkohl reiben, Staudensellerie in kleine Stücke schneiden. Apfel waschen, in kleine Stücke schneiden, Orange pellen, ebenfalls zerkleinern. Alles miteinander vermischen, aus Saft mit Öl und Honig eine Marinade bereiten, über den Salat gießen. Mit Cashewskernen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Freischaltung: 05.11.01 Manu

## Blumenkohl Möhren Salat

Zutaten für 8 Portionen

- 1 Kopf Blumenkohl
- 1 Bund Möhre(n)
- 2 Pck. Salat - Dressing
- 1 El Gemüsebrühe, gekörnte

### Zubereitung

Blumenkohl in kleine Röschen zerlegen - Möhren putzen und in dünne Scheiben schneiden. Alles in Gemüsebrühe bissfest kochen, herausnehmen und abschrecken - sonst wird das Gemüse zu matschig. Das Salatdressing nach Angaben anrühren und unter das Gemüse mischen. Ca. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 29.07.04 LupoDesign

## Blumenkohlrohkost

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Blumenkohl, klein
- 2 Möhre(n)
- 6 EL Öl (Olivenöl)
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- 1 TL Zucker
- 1 TL Senf
- 1 Bund Schnittlauch in Röllchen geschnitten

## Zubereitung

Blumenkohl und Möhren mit der Küchenmaschine raspeln, aus den übrigen Zutaten eine Sauce rühren und über das Gemüse gießen. Gut vermischen und mindesten 1 Stunde ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 17.11.01 kleine Hexe

Hm, dazu ein paar Scheiben Tomaten, lecker!!!! Kommentar von Momoss  
01.01.2002 16:17

Ja, wirklich lecker. Nur lasse ich den Zucker dann doch weg ;) Kommentar  
von Cielito 17.12.2003 22:36

So esse ich Blumenkohl am liebsten! Nur lasse ich an der Sauce auf jeden Fall den Zucker weg (das ist aber Geschmacksache ;-)).

Schmeckt auch toll mit ein paar gehackten Minzeblättchen oder Zitronenmelisse statt dem Schnittlauch!

Liebe Grüße Fröschle2 Kommentar von froeschle2 23.05.2005 14:12

## Blumenkohlsalat mit Eiern und Croutons 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Blumenkohl
- 3 Ei
- 250 g Tomate(n) (Cocktailtomaten)
- 1 Salat (Kopfsalat)
- 2 Zehe/n Knoblauch

150 g Joghurt

## 2 Ei Mayonnaise

3 TI Senf, mittelscharf  
8 EL Essig (Weißweinessig)  
Salz und Pfeffer  
2 Scheibe/n Toastbrot  
2 EL Öl  
1 Prise Zucker

## Zubereitung

Eier hart kochen und würfeln. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Tomaten vierteln und geputzten Salat in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Joghurt, Mayonnaise, Senf, Hälfte Knoblauch und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Brot in Würfelchen schneiden. Im heißen Fett mit dem Rest Knoblauch goldbraun rösten. Salatzutaten und Dressing mischen. Mit Croutons und Ei bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Freischaltung: 09.12.04 Merceile

## Blumenkohlsalat Napolitana

### Insalata di Rinforzo Napolitana

Zutaten für 4 Portionen

1 Blumenkohl  
Salz  
Pfeffer  
80 ml Olivenöl  
3 EL Essig (Rotweinessig)  
2 Zweig/e Oregano, frisch  
100 g Oliven, schwarz, entkernt  
50 g Kapern  
400 g Paprikaschote(n), abgezogen, in Essig und Öl eingelegt (gibt es fertig im Glas)

Blumenkohl in kleine Röschen teilen und von den Stielen befreien. In kochendem Salzwasser 3-5 Minuten garen. Abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit Öl und Essig in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Oreganoblättchen von den Stielen zupfen und mit den abgespülten Kapern und den in Ringe geschnittenen Oliven zum Blumenkohl ge-

ben. Paprikaschoten in feine Streifen schneiden, ebenfalls zum Blumenkohl geben und alles gründlich mischen.  
Salat vor dem Servieren mindestens 3 Stunden bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 31.01.04 kleine Hexe

### Curry Blumenkohl Salat Mayo M

Zutaten für 6 Portionen

1 Blumenkohl

250 g Joghurt

Salz

3 El Mayonnaise

Pfeffer

Curry

### Zubereitung

Blumenkohl putzen, im kalten Salzwasser aufsetzen, noch knackig kochen lassen. Abschütten, Blumenkohl abkühlen lassen.

In einer Schüssel aus dem Joghurt, Mayonnaise, Curry, Salz und Pfeffer eine glatte Soße rühren. Je nach Geschmack mehr oder weniger Curry verwenden. Wer es scharf mag, kann ruhig 2 kräftige Esslöffel Curry einrühren. Den Blumenkohl hineingeben und gut mit der Currysoße mischen. Kann sofort gegessen werden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 26.04.01 Matti

### Gemüseplatte mit Kürbiskernsoße 2 Eigelb M

80 g Kürbiskerne (Reformhaus)

10 ; Kerne f. Dekoration behalten

; evtl. die Hälfte mehr

2 Eigelb

1/2 Knoblauchzehe; evtl. verdoppeln.  
Zitronensaft

3 El Kürbiskernöl (Reformhaus)

1/4 l Schlagsahne

; Meersalz

1/2 Blumenkohl

--ODER

1 sm --Blumenkohl

500 g Brokkoli

60 g Butter / Margarine

200 g Möhren

1 Fenchelknolle

5 Rosenkohlköpfchen

; evtl. 1/5 mehr

Die Kürbiskerne mahlen (nicht vergessen, einige für die Dekoration zurückzuhalten), Knoblauch pressen und mit Eigelb und Zitronensaft in einen Becher geben.

In den Becher kommt jetzt das Kürbiskernöl, danach löffelweise die Sahne zugeben und alles mit dem Handmixer unterrühren. Mit Salz würzen und kühl stellen, bis die Gemüse vorbereitet sind.

Brokkoli, Blumenkohl und Rosenkohl getrennt mit je 1/3 Butter / Margarine in Salzwasser dünsten.

Möhren schälen und in Streifen schneiden, Fenchel in dünne Scheiben schneiden.

Das gekochte Gemüse abkühlen lassen und lauwarm mit dem rohen Gemüse auf

einer Platte anrichten. Die Kürbiskernsoße darüber geben und als Dekoration die ganzen Kürbiskerne auf der Platte verteilen.

## Indischer Blumenkohlsalat M

Zutaten für 3 Portionen

1 Kopf Blumenkohl

6 Tomate(n)

400 g Blattspinat - Tiefkühl (geht auch mit frischem, wenn vorhanden)

1 Paprikaschote(n), gelbe

1 Paprikaschote(n), rote

300 g Natur-Joghurt

2 El Aceto Balsamico

Koriandergrün

Kreuzkümmel

2 Zehe/n Knoblauch

Knoblauchsatz

Pfeffer, frisch gemahlener

Muskat, frisch gemahlener

Cayennepfeffer

## Zubereitung

Den Blumenkohl in kleine, mundgerechte Röschen teilen und in Salzwasser al dente dünsten.

Die Paprika Sechsteln und mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech tun. Dann auf die oberste Schiene des Backofens schieben und die Grillfunktion des Ofens auf die höchste Stufe stellen. Nach ca. 10 Minuten, wenn die Haut der Paprika Bläschen wirft, herausnehmen, abkühlen lassen und Haut der Paprika abschälen (mit einem scharfen Messer einfach weg schaben).

Tomaten halbieren, mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech tun und auf die oberste Schiene des Ofens schieben. Grillfunktion des Ofens auf mittlere Funktion stellen und ca. 5 Minuten grillen, so dass die Tomaten etwas weich sind, aber noch nicht die Form verlieren. Danach aus dem Ofen und die Hälften noch mal halbieren.

Spinat mit etwas Wasser im Topf auftauen bzw. frischen Spinat kurz dünsten.

Eine Dressing aus Joghurt, Knoblauch, Korianderblätter, Kreuzkümmel, Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer und Aceto Balsamico machen. Gut rühren oder in einem Dressing-Shaker shaken. Gewürzmenge jeweils nach Geschmack aber daran denken, dass der Joghurt viel von der Schärfe und dem Geschmack der Gewürze aufsaugt. Also nicht zu zaghaft würzen.

Blumenkohl, Paprika, Spinat und Tomaten in einer Salatschüssel durchmengen. Dressing darüber gießen und nochmals vermischen.

Ca. 30 bis 60 Minuten durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 19.08.05 jonielady

## Italienischer Kartoffelsalat 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 kleiner Blumenkohl

250 g Karotte(n)

300 g Erbsen, TK

500 g Pellkartoffeln

2 Ei(er), hart gekochte

1 Dose/n Champignons, 170 g

2 Joghurt

4 EL Remoulade

Salz und Pfeffer

Basilikum



Oregano

## Zubereitung

Blumenkohl in kleine Röschen teilen, Möhren in dünne Scheiben schneiden. Blumenkohl, Möhren und Erbsen mit Wasser, Salz und Zucker anko-  
chen, 10 bis 12 Minuten fortkochen und Wasser abgießen.

Gepellte Kartoffeln und Eier in Würfel, abgetropfte Champignons in Schei-  
ben schneiden. Joghurt mit der Remouladensoße mischen und über die  
Salatzutaten geben und mischen. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Oregano  
abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 16.03.04 angelika2603

## Kalte Gemüse Platte

Achards (La Réunion)

Zutaten für 4 Portionen

400 g Blumenkohl

400 g Karotte(n)

1 Zwiebel(n), mild

1 Zehe/n Knoblauch

4 El Öl Sonnenblumenöl

3 El Essig (Apfelessig)

1 Msp. Ingwerpulver

1 Msp. Cayennepfeffer

1 kl. Dose/n Safran (0,1g)

Salz und Pfeffer

Blumenkohl in Röschen teilen, Karotten waschen, schälen in Stifte oder  
Scheiben schneiden. (Ich kaufe das Gemüse tiefgefroren und schon ge-  
schnitten.) Das Gemüse in kochendem Salzwasser 10 Minuten kochen.  
Gut abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit wird die Soße vorbereitet. In einer Schüssel Öl, Essig,  
Safran, Cayennepfeffer, Ingwer (kann auch frisch sein) mischen. Salzen,  
pfeffern. Alles gut vermischen.

Zwiebel schälen und fein hacken, Knoblauch schälen, durchpressen und  
zur Soße geben. Das Gemüse hinzugeben. Alles sorgfältig vermischen und  
einige Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank durchziehen las-  
sen.

Nochmals gut mischen. Diese Vorspeise gut gekühlt auf einem Salatbett  
(grüner Salat, Feldsalat o.ä.) servieren.

Man kann auch andere Gemüse dazu geben. Ich habe zu dem angegebenen Gemüse schon grüne Bohnen, Zucchini, in Würfel geschnittene Paprika dazugefügt (Alles gekocht)

Ich finde, je nach Geschmack kann die Soße kräftiger gewürzt werden. Es muss aber vorher besser ausprobiert werden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 11.11.01 Helga-Fr

### Pikanter Blumenkohlsalat M

Zutaten für 4 Portionen

1 Blumenkohl

Salz

1 Schuss Essig

1 Zehe/n Knoblauch, klein

1 kleine Zwiebel(n)

100 g Sauerampfer, ersatzweise Blattspinat

3 EL Zitronensaft

100 g saure Sahne

2 EL Öl (Walnussöl)

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Vom Blumenkohl die Blätter und Strunk entfernen, in Röschen teilen und waschen. In einen großen Topf reichlich Salzwasser mit Essig aufkochen, Röschen hineingeben und ca. 8 Minuten knackig garen.

Dann alles abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. In mundgerechte Stücke zerkleinern und in eine große Schüssel geben. Knoblauch und Zwiebel fein würfeln, Sauerampfer waschen. Alles abtropfen lassen oder trocken schleudern. Blätter in feine Streifen schneiden und zum Blumenkohl geben.

Für die Salatsauce Zitronensaft, saure Sahne und das Walnussöl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und untermischen. Die Salatsauce zugeben, gut vermischen und 30 Minuten ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 06.03.05 agrb

### Schalottensalat mit Thymianhonig

kretisches Rezept

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Schalotte(n), klein

200 g Spargel

200 g Blumenkohl

200 g Brokkoli

100 g Rucola

Salz

#### Für das Dressing:

130 g Honig (Thymianhonig)

100 ml Öl (Olivenöl)

50 ml Essig (Weißweinessig)

2 El Senf (Dijon-Senf)

½ Bund Petersilie

1 El Sesam, schwarz

Salz

Pfeffer, schwarz

#### Zubereitung

Zuerst die Schalotten abziehen und in Salzwasser rund 15 bis 20 Minuten kochen, dann abgießen, abtropfen lassen und in eine große Salatschüssel geben.

Blumenkohl und Brokkoli putzen, in Röschen teilen und waschen. Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Dann den Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden und ebenfalls waschen. Blumenkohl, Brokkoli und Spargel in kochendem Salzwasser etwas 2 Minuten lang blanchieren. Herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen, dann zu den Schalotten in die Schüssel geben.

Den Rucola putzen, abbrausen, trocken schütteln, zum Gemüse in die Schüssel geben und alles vermengen.

Aus Olivenöl, Essig, Honig und Senf ein Dressing bereiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Das Gemüse mit dem Dressing vermischen und die Petersilie und die Sesamkörner darüber streuen.

Den Salat lauwarm servieren und Pieta-Brot dazureichen.

Eignet sich als Vorspeise oder als kleine Zwischenmahlzeit.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Freischaltung: 22.10.03 Liesbeth

#### Suppen

## Asiatische Weißkrautsuppe

enorm gut zum Abnehmen

Zutaten für 4 Portionen

500 g Weißkohl  
300 g Blumenkohl  
170 g Karotte(n)  
1 kl. Bund Sellerie, Stangen  
300 g Tomate(n) (Strauchtomaten)  
2 Paprikaschote(n), rot  
150 g Zwiebel(n), weiß  
150 g Lauch  
2 El Olivenöl  
1 El Currypulver, gelb  
1 El Kümmel, gehackt  
2 Zehe/n Knoblauch, frisch  
200 ml Tomate(n), püriert  
1.5 Liter Wasser  
3 Würfel Gemüsebrühe  
1 El Koriander, gestoßen  
3 Lorbeerblätter  
2 Chilischote(n), getrocknet  
2 cm Ingwer, frisch  
2 Stange/n Zitronengras  
2 El Sojasauce oder Fleischextrakt  
Koriandergrün oder Petersilie, frisch

## Zubereitung

Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Zwiebeln und Lauch in einem großen Topf mit Olivenöl anschwitzen. Mit Curry würzen, gehackten Kümmel und Knoblauch zugeben. Kurz durchschwitzen. Restliches Gemüse und die pürierten Tomaten zugeben, mit Wasser aufgießen. Brühwürfel, Koriandersamen, Lorbeerblätter, Chili, Ingwer und Zitronengras zugeben und alles aufkochen. Köcheln, bis das Gemüse bissfest ist. Lorbeer, Chili, Ingwer und Zitronengras wieder entfernen. Frische Tomaten geschält drauflegen. Fleischextrakt oder Sojasauce sowie Korianderblätter oder Petersilie untermischen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 01.02.05 strega

## Blumen Brokkoli Suppe mit Gruyere M

Zutaten für 4 Portionen

3 El Pflanzenöl

1 Zwiebel(n), rot, gehackt

2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

300 g Blumenkohl, Röschen

300 g Brokkoli, Röschen

1 El Mehl

600 ml Milch

300 ml Gemüsebrühe

75 g Käse (Gruyere), gerieben

150 ml Sahne

1 Msp. Paprikapulver

### Zubereitung

Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Blumenkohl und Brokkoli unter ständigem Rühren 3-4 Minuten andünsten. Das Mehl zugeben und unter Rühren eine weitere Minute kochen. Milch und Gemüsebrühe einrühren und zum Kochen bringen. Ca. 20 Min. köcheln. Nun ein Viertel des Gemüses aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Die restliche Suppe im Topf glatt pürieren. Jetzt das Gemüse wieder dazugeben. Käse, Paprika und Sahne einrühren und 2-3 Minuten langsam erhitzen, nicht kochen, bis der Käse zu schmelzen beginnt. Mit Paprikapulver und Gruyere raspeln garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Freischaltung: 30.11.04 flotte-lotte

## Blumenkohl Brokkoli Cremesuppe M

Zutaten für 5 Portionen

1 kleiner Blumenkohl

1 kleiner Brokkoli

600 ml Gemüsebrühe

300 ml Schlagsahne

1 Bund Petersilie

1 Pkt. Schmelzkäse

1 Bund Petersilie

1 Zwiebel(n)  
etwas Öl

150 g Käse (geriebener Edamer)

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Zunächst den Blumenkohl und den Brokkoli waschen und in Röschen teilen.

Die Zwiebel würfeln.

Blumenkohl, Brokkoli und Zwiebel in Öl anschwitzen. Mit Brühe und Sahne aufgießen. 15 Minuten kochen lassen. Mit dem Pürierstab pürieren.

Schmelzkäse hinzufügen, Petersilie waschen und zupfen und auch in die Suppe geben. Abschmecken und nochmals 10 Minuten kochen lassen. Die Suppe in Suppentassen füllen und pro Tasse eine Handvoll Käse streuen. Eventuell noch mit Petersilie abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 29.02.04 Fruchtzweig

### Blumenkohl Brokkoli Suppe M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Blumenkohl

750 ml Gemüsebrühe

Salz

200 g Brokkoli, Röschen

2 El Crème fraîche

Pfeffer

### Zubereitung

Den Blumenkohl waschen, putzen und klein schneiden. Die Brühe in einem weiten Topf aufkochen lassen, den Blumenkohl hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 10-15 Minuten garen. Inzwischen wenig Salzwasser in einem Topf aufkochen lassen. Die Broccoliröschen waschen, in den Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten dünsten. Die Röschen in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Den Blumenkohl mit der Brühe pürieren. Wieder aufkochen lassen und die Crème fraîche einrühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Broccoliröschen hineingeben.

Tipp: Schmeckt auch mit kleinen Hackfleischklößchen, Mettenden oder Bockwurstscheiben.

Brennwert p. P.: 70

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 23.07.04 tisiphone

### Blumenkohl Käse Suppe 2 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

1 m.-großer Blumenkohl

Salz

50 g Butter

50 g Mehl

1 Liter Gemüsebrühe

Pfeffer, weiß

2 Eigelb

125 ml Sahne

50 g Käse, Emmentaler, gerieben

1 Bund Petersilie, gehackt

### Zubereitung

Blumenkohl putzen, gründlich waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 6-8 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, Fond auffangen. Butter zerlassen, Mehl einrühren und goldgelb anschwitzen. Mit dem Fond und so viel Gemüsebrühe auffüllen, dass eine sämige Suppe entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eigelb, Sahne und Käse in einer vorgewärmten Terrine vermischen und die heiße Suppe mit dem Schneebesen einrühren. Blumenkohlröschen dazugeben und die Suppe mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Blumenkohl bekommt einen ausgewogeneren Geschmack, wenn man dem Kochwasser etwas Zucker beifügt.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 16.03.01 Icefire

### Blumenkohl Kohlrabi Cremesuppe M

Zutaten für 4 Portionen

½ Kopf Blumenkohl

1 Kohlrabi

1 El Gemüsebrühe, gekörnte

200 ml Sahne, o. Schmand

Muskat

Petersilie

### Zubereitung

Den Kohlrabi in 2 cm dicke Würfel schneiden. Den Blumenkohl in kleine Köpfchen zerlegen. Im Topf die gekörnte Brühe darüber streuen und Wasser auffüllen, bis der Blumenkohl bedeckt ist. Aufkochen, bis der Blumenkohl weich ist - diesen dann herausnehmen für eine Gemüseplatte oder Blumenkohlsalat. Die Kohlrabistücke mit dem Sud und der Sahne aufmischen und mit Muskat abschmecken. Evt. die Suppe einreduzieren und ein paar kleine Blumenkohlröschen zufügen. Mit Petersilie garnieren. Dazu geschmacksneutrales Weißbrot.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 29.07.04 LupoDesign

Die Zutaten schmecken mir alle, aber warum darf der Blumenkohl nicht in der Suppe drin bleiben? Das wäre doch sicher auch lecker, oder? Und der Kohlrabi wird gar nicht gekocht oder wie..? Oder hab ich was falsch verstanden..? Ich werde die Kombi als Suppenfan sicher ausprobieren, vielleicht etwas abändern - danke jedenfalls fürs Rezept..!

LG, Skai Kommentar von Skai 16.09.2004 10:17

Selbstverständlich wird der Kohlrabi mit dem Blumenkohl zusammen gekocht.

Doch alles zusammen püriert würde eine mächtige Suppe werden. Oder man lässt die Sahne weg und bindet mit etwas anderem.

Der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Mein Leitsatz:

Kühlschrank auf und was ist drin? - Na dann mal los...

LupoDesign Kommentar von LupoDesign 25.05.2005 19:43

Oh, war die mal lecker! Danke für das tolle Rezept. Ich habe ein wenig herumexperimentiert, weniger Kohlrabi, mehr Blumenkohl und ein paar kleingeschnittene Kartoffeln mitkochen lassen, wegen der Bindung. Eine wirklich herrliche Suppe.

Beste Grüße eos Kommentar von eostra 24.09.2005 16:37



## Blumenkohl Samtsuppe M

Zutaten für 4 Portionen

1 Blumenkohl  
250 g Frischkäse

250 g Sahne, süß

2 El Gemüsebrühe

Salz

1 Liter Wasser

Pfeffer

### Zubereitung

Blumenkohl waschen, in kleine Stücke schneiden, Strunk putzen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. In 1 l Wasser aufsetzen, zum kochen bringen, weich kochen, mit der Gemüsebrühe würzen. Den Frischkäse und die Sahne hinzugeben. Alles mit dem Pürierstab schaumig rühren. Pfeffer und bei Bedarf nachsalzen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 11.04.01 Matti

## Blumenkohlcremesuppe M

einfache Art

Zutaten für 6 Portionen

1 Blumenkohl  
1.5 Liter Gemüsebrühe

400 ml Sahne

2 TL Speisestärke

Muskat

Salz

### Zubereitung

Den Blumenkohl zerteilen, Blätter entfernen und mit Strunk waschen. Die Brühe mit dem Blumenkohl in einem großen Topf zum Kochen bringen und ca. 20 min garen. Mit dem Pürierstab das ganze durcharbeiten, wer mag, nimmt ein paar kleine Röschen zur Seite und fügt diese vorm Servieren

zur Suppe. Sahne dazu, die Speisestärke mit 2 EL Wasser anrühren und die nochmals kochende Suppe damit etwas andicken. Mit Muskat und Salz abschmecken und nach Belieben noch etwas einkochen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Freischaltung: 13.09.05 lordhelm11

## Blumenkohlcurry

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Blumenkohl
- 5 kleine Maiskolben, eingelegt
- 1 Banane(n)
- 2 EL Öl
- 150 g Pilze (Shiitake-Pilze)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Zucker, brauner
- 1 Stück Ingwer, ca.4cm
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Currypaste, rote thailändische
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 Chilischote(n), rote
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Limette(n)
- Salz
- Pfeffer
- 2 Frühlingszwiebel(n)

## Zubereitung

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Shiitake-Pilze halbieren und ein paar Minuten scharf anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Zucker zu den Pilzen geben. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote fein hacken. Ingwer, Kurkuma, Currypaste, Koriander und Chilischote dazugeben und aufkochen lassen.

Blumenkohl und die in kleine Stücke geschnittenen Maiskolben dazugeben. Mit Kokosmilch auffüllen und das Ganze etwa 10 Minuten leise köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Das Blumenkohlcurry auf Tellern anrichten und mit den Frühlingszwiebeln bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 30.12.02 traube

## Blumenkohlsuppe

Zutaten für 2 Portionen

100 g Blumenkohl  
Wasser, gesalzen  
150 ml Blumenkohl - Wasser  
150 ml Fleischbrühe, klare  
Pfeffer  
Muskat  
Petersilie, gehackte

### Zubereitung

Den Blumenkohl waschen, in kleine Röschen schneiden. Wenig Salzwasser zum Kochen bringen und den Blumenkohl darin garen. (ca. 5 - 10 Minuten)

Blumenkohlwasser und klare Fleischbrühe zusammen aufkochen, mit Pfeffer und Muskat nachwürzen. Den gegarten, abgetropften Blumenkohl hinzufügen. Mit gehackter Petersilie garnieren.

Brennwert p. P.: 15

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Freischaltung: 12.07.05 Bezwinger

## Blumenkohlsuppe mit Croutons M

Zutaten für 4 Portionen

1 Blumenkohl  
2 Zwiebel(n)  
2 El Butter  
800 ml Wasser  
1 El Gemüsebrühe, ( Instant)

100 ml Sahne

1 Prise Pfeffer, weiß  
3 El Kerbel, gehackt  
3 Scheibe/n Weißbrot  
1 Zehe/n Knoblauch  
4 El Butter  
4 Blätter Kerbel

### Zubereitung

Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen. Zwiebel schälen, würfeln. Butter heiß werden lassen und beides andünsten. Wasser zugeben zum Kochen bringen, Brühe einrühren ca. 10 Minuten kochen, einige Röschen für die Garnitur herausnehmen. Suppe pürieren, Sahne zugeben und Pfeffer und gehackten Kerbel unterziehen. Weißbrot in Würfel schneiden, Knoblauch schälen und durchpressen. In einer Pfanne Butter heiß werden lassen, Brot und Knoblauch darin goldgelb rösten. Restliche Blumenkohlröschen in der Suppe heiß werden lassen, mit Croutons und Kerbelblättern garniert servieren

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 14.12.03 Knuspernudel

### Blumenkohlsuppe mit Käse 2 Eigelb M

Zutaten für Portionen

1 Kopf Blumenkohl

750 ml Brühe

50 g Butter

50 g Mehl

2 Eigelb

6 El Sahne

75 g Käse, gerieben

Salz

Pfeffer, weiß

1 Bund Petersilie

### Zubereitung

Blumenkohlröschen in 1/2 L siedendem Salzwasser ca. 6-8 Min. kochen. In ein Sieb abgießen. Die Gemüsebrühe auffangen.

Fett in einer Kasserolle zerlassen, das Mehl einrühren und goldgelb schwitzen. Nach und nach mit der aufgelösten Würfelbrühe und der Gemüsebrühe auffüllen. 5 Min. kochen, bis die Suppe sämig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eigelb, Sahne, Käse in einer Terrine vermischen und mit einem Schneebesen in die Suppe einrühren. Die Blumenkohlröschen zugeben und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Freischaltung: 09.04.01 Miguan

## Blumenkohlsuppe mit Kräuterbuttercroutons M

Zutaten für 4 Portionen

700 g Blumenkohl, geputzt  
Salz  
100 g Zwiebel(n), fein gewürfelt  
25 g Butter  
800 ml Gemüsebrühe

### 100 g Schlagsahne

Pfeffer, weißer a. d. Mühle  
3 Scheibe/n Toastbrot  
25 g Kräuterbutter  
1 EL Öl, (Sesamöl)  
20 g Sesam  
1 EL Kerbel - Blättchen

## Zubereitung

Blumenkohl in große Röschen teilen, in kochendem Salzwasser 5 bis 6 Minuten garen und gut abtropfen lassen. 3/4 vom Blumenkohl fein hacken. Restlichen Blumenkohl in feine Röschen teilen und für die Einlage beiseite legen.

Die Butter zerlassen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Gehackten Blumenkohl dazugeben und kurz andünsten. Mit Gemüsefond und Sahne auffüllen und 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen. Toastbrot entrinden und in 1 cm große Würfel schneiden. Sesamöl erhitzen. Zuerst das Toastbrot dazugeben, dann die Kräuterbutter. Unter Wenden goldbraun rösten. Die Croûtons aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sesam in der trockenen Pfanne unter Wenden goldbraun rösten. Die Blumenkohlsuppe fein pürieren. Blumenkohlröschen dazugeben und erhitzen. Blumenkohlsuppe in vorgewärmten Tellern anrichten, Croutons hineingeben, mit Sesam bestreuen und mit Kerbelblättchen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 27.09.04 GudrunN

## Blumenkohlsuppe mit roten Linsen M

Zutaten für 4 Portionen  
½ Bund Suppengemüse  
250 ml Gemüsebrühe

330 ml Milch (Vollmilch)

1 Blumenkohl (à ca. 500 g)

50 g Linsen, rot

6 EL Schlagsahne

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

1 EL Zitronensaft

1 TL Senf

### Zubereitung

Das Suppengemüse in kleine Würfel schneiden, in Gemüsebrühe und Vollmilch ca. 12 Minuten zugedeckt köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Blumenkohl in Röschen teilen, Stiele würfeln, die roten Linsen in einem Sieb abbrausen, beides in Salzwasser ca. 10-12 Minuten garen, abgießen, gut abtropfen lassen.

Vom gegarten Suppengemüse 2 kleine Schaumkellen beiseite stellen.

Restliches Gemüse in der Flüssigkeit pürieren. Schlagsahne einrühren, Suppe sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zitronensaft und Senf würzig abschmecken. In vorgewärmte Suppentassen füllen. Restliches Gemüse, Blumenkohl und Linsen gleichmäßig darauf verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 27.11.04 angie17

### Blumenkohlsuppe mit roten Linsen M

Zutaten für 4 Portionen

½ Bund Suppengemüse

250 ml Gemüsebrühe

330 ml Milch (Vollmilch)

1 Blumenkohl (à ca. 500 g)

50 g Linsen, rot

6 EL Schlagsahne

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

1 EL Zitronensaft

1 TL Senf

### Zubereitung

Das Suppengemüse in kleine Würfel schneiden, in Gemüsebrühe und Vollmilch ca. 12 Minuten zugedeckt köcheln lassen. In der Zwischenzeit

den Blumenkohl in Röschen teilen, Stiele würfeln, die roten Linsen in einem Sieb abrausen, beides in Salzwasser ca. 10-12 Minuten garen, abgießen, gut abtropfen lassen.

Vom gegarten Suppengemüse 2 kleine Schaumkellen beiseite stellen.

Restliches Gemüse in der Flüssigkeit pürieren. Schlagsahne einrühren, Suppe sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zitronensaft und Senf würzig abschmecken. In vorgewärmte Suppentassen füllen. Restliches Gemüse, Blumenkohl und Linsen gleichmäßig darauf verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 27.11.04 angie17

### Blumenkohlsuppe mit Schafskäse M

Zutaten für 6 Portionen

2 Köpfe Blumenkohl

125 Liter Milch

500 Liter Gemüsebrühe

2 Ei Butter

2 Ei Mehl

200 g Schafskäse

1 Bund Petersilie oder Kerbel

Pinienkerne, geröstet

Salz und Pfeffer

Muskat

### Zubereitung

Den geputzten, in Röschen geteilten Blumenkohl mit der Milch und der Brühe weich kochen. Abgießen und die Flüssigkeit auffangen. Im Topf Butter zerlassen, das Mehl anschwitzen und die aufgefangene Flüssigkeit langsam, unter ständigem Rühren in der Einbrenne aufkochen lassen. Die Blumenkohlröschen und den Schafskäse mit dem Quirl oder Zauberstab in der Flüssigkeit schaumig einarbeiten. Von der Kochstelle nehmen, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Die gehackte Petersilie unterheben und mit den gerösteten Pinienkernen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Freischaltung: 14.06.04 Illa

### Brokkoliterrine 4 Eiweiß M

Zutaten für 8 Portionen  
400 g Brokkoli, geputzt

4 Eiweiß

200 ml Sahne

½ Zehe/n Knoblauch

Salz und Pfeffer, weißer aus der Mühle

Muskat

Ingwerpulver

400 g Sellerie, geputzt und in grobe Würfel zerteilt

Brokkoli in sprudelnd kochendes Salzwasser geben. In ca. 12 Minuten nicht zu gar kochen, kalt abschrecken. In ein Sieb geben und ganz auskühlen lassen.

2 der Eiweiße ganz leicht anschlagen (dann verteilt es sich besser), Broccoli pürieren, Eiweiß unterziehen, mit Salz und Pfeffer, Muskat und Ingwer abschmecken. Halbsteif geschlagene Sahne unterziehen.

Sellerie großzügig schälen und in Salzwasser gar kochen. Farce wie beim Broccoli herstellen. Knoblauchzehe durchdrücken, untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Terrinenform großzügig ausbuttern und in vier Schichten abwechselnd mit den Farcen füllen. Terrinenform nach dem Einfüllen jeder Schicht mit dem Boden mehrfach aufstoßen (Küchenhandtuch unterlegen!) damit sich keine Hohlräume bilden. Terrine verschließen und im Wasserbad bei ca. 80 Grad Wassertemperatur ca. 45 Min garen. (Das entspricht etwa einer Backofentemperatur von ca. 140 Grad bei Umluft - ohne Gewähr -)

Die Terrine ist sehr zart und luftig und ist mit der entsprechenden Sorgfalt zu behandeln.

Auf die Gleiche Art lassen sich auch Farcen von Blumenkohl, Möhren und Spinat herstellen.

Beim Spinat sollte man von ca. 1 kg ungeputztem und -verlesenem Spinat ausgehen.

Wenn es besonders hübsch sein soll, die Terrine mit einer weißen Chaudfroid-Soße abdecken, mit Scheiben von gegarten Broccoliröschen garnieren und das ganze nochmals mit einem klaren, gelierenden Fonds übergänzen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten

Freischaltung: 20.05.03 Nearlyheadlessnick

Bunte Gemüseterrine 2 Ei M

Zutaten für 1 Portionen

200 g Brokkoli, blanchiert

100 g Möhre(n), geraspelt



½ Zwiebel(n)

100 g Käse (Emmentaler)

1 EL Petersilie, gehackt

50 ml saure Sahne

300 g Blumenkohl, blanchiert

1 Ei(er)

1 EL Sahne, geschlagen

1 EL Butter

300 g Möhre(n), geraspelt, blanchiert

1 Ei(er)

1 EL Sahne, geschlagen

1 EL Butter

## Zubereitung

Die ersten 6 Zutaten mischen, pürieren und etwas salzen.

Jeweils den Blumenkohl und die Möhren mit den darunter stehenden Zutaten mischen und pürieren.

Gemüsepürees in eine mit Folie ausgeschlagene Form schichten. Die Form mit Folie abdecken.

Im Wasserbad ca. 1 Std. im Backofen bei 200 Grad garen.

Nach dem Erkalten in Scheiben schneiden und auf grünen Salatblättern dekorativ anrichten.

Gelatine ist hier nicht notwendig!

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Freischaltung: 16.03.05 Sonja\*

## Cremiger Gemüseintopf Semnan M

Glutenfrei / Eifrei / eigenes Rezept

Zutaten für 4 Portionen

4 Pellkartoffeln

Kümmel

250 ml Wasser, kochendes

1 El Gemüsebrühe, gekörnte

2 Camembert, a 125 g

2 Kartoffeln  
1 Paprikaschote(n), rote mit ca 20 Kernen  
1 Zweig/e Liebstöckel, jung  
200 g Möhre(n), gewürfelt  
100 g Spargel, in Stücke  
100 g Erbsen, TK  
100 g Mais, TK  
100 g Blumenkohl, TK  
1 Peperoni, rote eingelegte (Piri) ODER  
1 Chilischote(n), rote trockene  
1 El Oregano, getrocknet  
1 TI Kreuzkümmel, gemahlen  
100 g Lauch, TK -  
2 El Olivenöl  
Salz (Gewürzsalz)

## Zubereitung

4 Pellkartoffeln mit Kümmel kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen. 0,25 l oder etwas mehr, Wasser zum kochen bringen, gekörnte Gemüsebrühe auflösen, Camembert in Stücke drin fast auflösen, mit einem elektrischen Rührstab pürieren, gepellte Kartoffeln rein + zu Mus drücken + auch pürieren.

Von den zwei in Würfel geschnittenen Kartoffeln, dem gewiegten Liebstöckel, die zerkrümelten Piri oder Chili bis zum Kreuzkümmel in einem 3 l Kochtopf mit Wasser gut bedecken + das Gemüse bissfest garen.

Den Kartoffelkäsebrei zufügen, umrühren, aufkochen. Den Porree in Rapsöl gut anbraten + zu der Suppe geben + mit Gewürzsalz abschmecken. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 12.09.05 Hans60

## Curry Gemüse mit Tofu

Zutaten für 4 Portionen

60 g Sultaninen

2 El Öl

1 Zwiebel(n), gehackt

1 Zehe/n Knoblauch, gehackt

1 El Ingwer, frisch gerieben

2 TI Curry

1 TI Kreuzkümmel

1 TI Koriander, gemahlen

1 TL Kurkuma  
1 TL Salz  
250 g Karotte(n), gewürfelt  
2 Chilischote(n), rot, klein gehackt  
250 g Brokkoli  
250 g Blumenkohl  
250 g Tofu, fester, in Würfel geschnitten  
Sojasauce  
1 Dose/n Kokosmilch  
1 Limone(n)  
1 EL Zucker, braunen  
60 Cashewnüsse, gehackt und geröstet

Sultaninen ca. 15 Min. in lauwarmem Wasser einweichen. Tofuwürfel mit Sojasauce beträufeln und abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

Tofuwürfel in einer Pfanne mit 1 EL Öl kross braten, mit Sojasauce ablöschen und auf einem Teller beiseite stellen

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel Knoblauch und Ingwer beifügen, 5 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Gewürze und Salz darüber streuen. 5 Min unter Rühren mitdünsten. Die Mischung in einen Topf geben.

Sultaninen abgießen und abtropfen lassen. Mit Karotten, Peperoni, Brokkoli, Blumenkohl und Tofu in den Topf dazugeben. Mit Kokosmilch aufgießen. 15-20 Min. bei kleiner Hitze garen, bis das Gemüse knapp weich ist. Currygemüse mit Limonensaft und braunem Zucker abschmecken. Cashewnüsse darüber streuen und sofort anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Freischaltung: 27.12.02 Traube

## Eintopf mit Maisgrießklößchen 1 Ei

4 Personen  
140 g Maisgrieß  
320 ml Wasser  
140 g Blumenkohl  
140 g Brokkoli  
140 g Karotten  
140 g Knollensellerie  
40 g Zuckerschoten  
10 g Zwiebeln  
10 g Margarine  
1 l Gemüsebrühe

1 Ei

Gewürze:

Salz

Muskat

Pfeffer

gehackte Petersilie

Zuerst werden die Karotten und der Sellerie gewaschen, geschält und in kleine Würfel geschnitten.

Blumenkohl und Brokkoli ebenfalls waschen und in Röschen zerteilen.

Danach fädeln Sie die Zuckerschoten ab und waschen sie kurz durch.

Zerlassen Sie die Margarine in einer Pfanne und braten die geschälten und fein gewürfelten Zwiebeln an.

Anschließend Möhren und Sellerie zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 7 Minuten garen.

Die Brokkoli- und Blumenkohlroschen werden nun hinzugefügt und kurz vor Garzeit ende die Erbsenschoten.

Zum Schluss Eintopf mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen und über die Maisgrießklößchen geben.

Maisgrießklößchen kochen Sie 320 ml Salzwasser auf, und streuen Sie unter Rühren Maisgrieß ein.

Lassen Sie das Ganze ca. 20 Minuten ausquellen.

Anschließend wird ein Hühnerei verquirlt, unter die abgekühlte Grießmasse gerührt und abgeschmeckt.

Nun wird erneut Salzwasser aufgekocht. Mit zwei Teelöffeln kleine Klößchen formen und diese in Salzwasser ca. 7 Minuten garen.

**Pro Person ca.** kcal 198 / 829 kJ

3 g KH - 7 g Ballastst. - 2 BE ca. - 5 g Fett - 2 g GFS - 2 g EUFS - 1 g MUFS - 62 mg Cholest. - 8 g Eiweiß

## Gemüse-Stroganoff M

800 g Topinambur

350 g Schwarzwurzeln

4 Karotten

1 sm Blumenkohl

2 Lauch Stängel

3 Rote Peperoni

4 Gewürzgurken

1 Zwiebel

2 El Butter

2 El Paprika

150 ml Rotwein

150 ml Bouillon

200 ml Sauerrahm

; Salz

; Pfeffer

Gemüse rüsten und evtl. schälen. Topinambur würfeln, Schwarzwurzel in Stängelchen, Karotten in Räder und Blumenkohl in Röschen schneiden. In kochendem Salzwasser separat gar kochen.

Lauch in Rädchen, Peperoni in Vierecke und Gurken in Scheiben schneiden.

Zwiebel fein hacken, Butter erwärmen und Zwiebel darin kurz dünsten. Lauch, Peperoni und Gurke zugeben, gut durchdünsten. Alles mit Paprika bestäuben, gut wenden und mit Rotwein und Bouillon ablöschen. Fünf Minuten köcheln lassen. Sauerrahm beifügen, die Sauce aufkochen, restliches Gemüse beifügen und heiß werden lassen. Abschmecken und sofort servieren.

## Gemüsesuppe

Tante Mimmi Suppe

Zutaten für 4 Portionen

- 1 große Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)
- 4 Kartoffeln
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 Karotte(n)
- 1 Stange/n Lauch
- 1 Kopf Brokkoli
- 1 Kopf Blumenkohl
- Gemüsebrühe nach Geschmack

## Zubereitung

Gemüse putzen und klein schneiden, ca. 15 - 20 Minuten dünsten, mit etwas Brühe auffüllen und pürieren, je nach gewünschter Konsistenz noch mit Brühe verdünnen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 21.05.02 hippo62

## Gemüsesuppe

4 Personen

- 100 g Karotten
- 100 g Sellerie
- 100 g Blumenkohl
- 100 g Lauch

1 l Fleischbrühe

Gewürze:

Salz

Pfeffer

Muskat

Petersilie

Als erstes die Karotten, den Sellerie und den Blumenkohl waschen und klein schneiden. Kochen Sie das Gemüse ca. 20 Minuten in der Fleischbrühe, und pürieren Sie es anschließend. Waschen Sie den Lauch, und schneiden Sie ihn in feine Streifen. Danach wird er zur Suppe gegeben. Das Ganze kurz aufwallen lassen und abschmecken.

Pro Person ca. kcal 34 / 140 kJ

4 g KH - 3 g Ballastst. - 0 BE - 1 g Fett - 1 g GFS - 0 g EUFS - 0 g MUFS - 0 mg Cholest. - 3 g Eiweiß

## Gemüsesuppe 1 Ei

mit selbstgemachten Klößchen

Zutaten für 4 Portionen

2 Stange/n Porree

5 Möhre(n)

3 Frühlingszwiebel(n)

1 Blumenkohl

1 Kräuterling(e)

½ Bund Schnittlauch

Gemüsebrühe

2 handvoll Nudeln (Suppennudeln, Sternchennudeln z.b)

Für die Klößchen:

1 Ei

Paniermehl

Salz und Pfeffer

Muskat

Gemüsebrühe

Petersilie, gehackt

½ Ei Butter

## Zubereitung

Das Gemüse putzen und klein schneiden. Einen großen Topf mit Wasser füllen (ca. 2 Liter) und Gemüsebrühe darin auflösen und aufkochen lassen. Dann das Gemüse zugeben, sowie die Kräuterlinge und den Schnittlauch. Das ganze ca. 10 min köcheln lassen, dann ca. zwei Handvoll Nudeln bei-

fügen (je nachdem welche Nudeln man verwendet, kann man auch mehr oder weniger nehmen) und weiter köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Klößchen vorbereiten: Dazu nimmt man am besten einen kleinen Teller und vermischt das Ei mit ca. 1/2 Esslöffel Butter (diese darf nicht zu hart und nicht zu weich sein, kurz in die Mikro). Dann solange Paniermehl hinzufügen und zermatschen, bis das ganze eine weiche, feste Masse wird. Beim Matschen Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Petersilie, etwas Gemüsebrühe hinzugeben und untermischen. Am Ende aus der Masse kleine Klößchen formen und in die köchelnde Suppe geben. Das ganze noch ca. 5 min köcheln lassen, bis die Klößchen an der Oberfläche schwimmen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 10.04.04 amellie

## Karfiol-Curry

(Blumenkohl-Curry)

Zutaten für 4 Portionen:

1 Karfiol in Röschen zerteilt  
1 El Ghee (Butterschmalz)  
1 TL schwarze Senfkörner  
je ¼ TL Kreuzkümmel, Koriander, Ingwerpulver, Kurkuma  
je 1 Prise Zimt,  
Cayennepfeffer  
1 Knoblauchzehe gepresst  
½ Tasse Gemüsesuppe (Gemüsebrühe)  
1 Tasse frische Erbsen TK  
2 Paradeiser (Tomaten), geschält und gewürfelt  
2 El Petersilie, gehackt

Ghee erhitzen.

Senfkörner anrösten, Karfiol und restliche Gewürze zufügen, mit Gemüsesuppe auffüllen und bissfest dünsten.

Erbsen zufügen und weitere 5 min köcheln, zuletzt die Paradeiswürfel und Petersilie unterheben.

## Karfiolcremesuppe M

Blumenkohlcremesuppe

Zutaten für 4 Portionen

300 g Blumenkohl (Karfiol)

1 kleine Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch

## 2 EL Schlagsahne

Petersilie  
500 ml Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer  
etwas Fett

## Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Gemeinsam mit dem Blumenkohl (Karfiol, in kleine Röschen zerteilt und gewaschen) in Fett etwas anschwitzen, die Kräuter zugeben, mit Suppe aufgießen und bei kleiner Flamme köcheln lassen (ca. 20 min)  
Salz, Pfeffer und Schlagsahne zugeben und mit einem Stabmixer pürieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
Freischaltung: 09.07.03 sylvia286

## Kartoffelsuppe M

### Souper Bowl

Zutaten für 4 Portionen  
½ Tasse/n Kartoffeln, in Würfel geschnitten  
2 Stange/n Sellerie, in Würfel geschnitten  
1 Zwiebel(n), gehackt  
½ Tasse/n Blumenkohl, in kleine Röschen zerteilt  
2 TL Butter  
2 TL Speisestärke (Maisstärke)

½ Tasse/n Milch oder Milchersatz

## Zubereitung

Kartoffeln, Sellerie, Zwiebel in Wasser mit Salz kochen, bis die Kartoffeln gar sind. Mit dem Stampfer stampfen (das Wasser NICHT abgießen). Blumenkohl für 5 Minuten separat kochen und dann zu der Kartoffelsuppe fügen.  
Butter, Maisstärke und Milch oder Milchersatz zum kochen bringen und solange unter Rühren kochen, bis es eindickt. Unter die Suppe rühren, mit Petersilie garnieren und servieren.



Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
Freischaltung: 20.10.04 TexMexHex

### Leichte Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Portionen  
1 kleiner Blumenkohl  
5 Möhre(n)  
1 kleiner Knollensellerie  
1 Stange/n Lauch  
2 Kohlrabi  
1 kleiner Wirsing, (geht auch mit Weißkohl)  
2 Liter Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer  
Majoran

### Zubereitung

Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. Möhren in Scheiben schneiden, Sellerie und Lauch in feine Würfel schneiden. Kohlrabi in feine Stifte, Wirsing in Rauten schneiden. Alles in 1 EL Öl andünsten mit Gemüsebrühe übergießen, weich kochen lassen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen, etwas Majoran dazu. Nach Belieben einen Teil der Suppe pürieren und wieder zur restlichen Suppe dazugeben. Nach Bedarf erneut abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Freischaltung: 07.09.04 äüöp

### Omas Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Portionen  
1 Zwiebel(n)  
2 EL Mehl  
Öl  
Wasser  
1 Würfel Suppe  
Salz und Pfeffer  
3 Karotte(n)  
¼ Blumenkohl  
3 Kartoffeln, rohe  
evt. Erbsen oder  
1 Pck. Gemüse, klein

## Zubereitung

Zwiebel in Öl anrösten, Mehl dazugeben - umrühren bis es gelb ist und mit ca. 1/2 Liter Wasser(kalt) aufgießen - mit Schneebesen schlagen, damit keine Klumpen entstehen.

Suppenwürfel, Salz und Pfeffer dazu - abschmecken. Geschnittenes Gemüse dazu und kochen, bis es weich ist.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 13.05.02 a\_cer

## Orientalischer Gemüsetopf

Zutaten für 4 Portionen

1 EL Sesam, ungeschält

Ingwer, frischer, 2 cm

1 TL Anis, gemahlen

30 g Butterschmalz

½ Blumenkohl

250 g Brokkoli

½ Steckrübe(n)

200 g Möhre(n)

100 g Bohnen, grüne, TK

375 ml Gemüsebrühe

½ Topf Koriander

Salz und Pfeffer, weißer

## Zubereitung

Sesam, zerdrückten Ingwer und Anis in Stücke geschnittene Lauchzwiebeln in heißem Butterschmalz andünsten.

Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen, Steckrüben und Möhren in Scheiben schneiden.

Das vorbereitete Gemüse und die grünen Bohnen zu den Gewürzen geben und kurz andünsten. Brühe zugießen und alles im geschlossenen Topf etwa 20 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriander bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 05.08.03 Chrissy79

## Orientalisches Blumenkohlsüppchen M

Zutaten für 4 Portionen

800 ml Gemüsebrühe

1 Blumenkohl, nicht so groß

½ TI Zimt, gemahlen

½ TI Koriander, gemahlen

½ TI Kreuzkümmel, gemahlen

½ TI Gewürzmischung (Chinagewürz)

80 g Käse (Gouda), gerieben

200 ml süße Sahne

½ TI Kurkuma, (=Gelbwurz)

Salz

Pfeffer

Zucker

Zitronensaft

## Zubereitung

Die Gemüsebrühe (aus Instant) zum Kochen bringen. Vom Blumenkohl ein paar kleinere Röschen wegschneiden und beiseite legen. Den übrigen Blumenkohl ganz klein schneiden, zur Gemüsebrühe geben und mit gemahlenem Zimt, Chinagewürz, gemahlenem Kreuzkümmel und gemahlenem Koriander würzen. 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Suppe pürieren. Den Topf wieder auf den Herd geben, die "Dekoröschen" dazugeben und noch mal 5 Minuten köcheln lassen. Die "Dekoröschen" wieder aus der Suppe nehmen. 80 g geriebenen Gouda unterrühren und schmelzen lassen. Kurz vor dem Servieren 200 ml Sahne halbsteif schlagen und unterrühren. Kurkuma (eventuell auch etwas mehr als 1/2 TI) zugeben und alles mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken. Die "Dekoröschen" zugeben, eventuell kurz erwärmen und die Suppe anrichten.

Nicht erschrecken. Während des Blumenkohlkochens hat die Suppe bedingt durch die Gewürze eine nicht so appetitliche, bräunliche Farbe. Dies ändert sich durch die Zugabe von Kurkuma. Dadurch bekommt die Suppe einen appetitlichen Gelborangen Farbton.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 13.11.01 Aurora

## Pürierte Blumenkohlsuppe M

Zutaten für 2 Portionen

300 g Blumenkohl  
Jodsalz  
1 TL Butter (Sauerrahmbutter)  
1 TL Mehl (Dinkelmehl), Typ 630  
1 Zweig/e Dill

2 EL Sauerrahm

1 Msp. Ingwerpulver

## Zubereitung

Den Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser in 5 bis 8 Minuten bissfest garen. Den Blumenkohl in ein Sieb abgießen, den Sud dabei auffangen und abkühlen lassen. Die Sauerrahmbutter in einem Topf schmelzen und das Dinkelmehl dazugeben, unter Rühren anschwitzen lassen und mit 1/2 Liter abgekühltem Blumenkohlsud ablöschen. Einige Blumenkohlröschen für die Einlage beiseite legen, die restlichen in den Topf geben, durchrühren und etwa 10 Minuten auf kleine Hitze kochen lassen. Inzwischen den Dill waschen, trocknen und die Blättchen fein hacken. Die Suppe mit dem Mixstab pürieren, mit Sauerrahm verfeinern und mit Jodsalz und Ingwerpulver abschmecken. Die Blumenkohlröschen in die Suppe geben, die Suppe nochmals erhitzen und mit dem Dill bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Freischaltung: 01.07.02 Charlie

## Würziges Blumenkohlcurry M

Zutaten für 4 Portionen

1 Blumenkohl  
500 g Kartoffeln, klein  
1 Zwiebel(n)  
30 g Ingwer, frisch  
3 EL Curry  
50 g Butter  
375 ml Gemüsebrühe

375 ml Milch

150 g Erbsen, TK  
30 g Mehl

150 g Crème fraîche

Salz  
½ Bund Petersilie

## Zubereitung

Blumenkohl in Röschen teilen. Kartoffeln schälen und eventuell halbieren. Zwiebel und Ingwer fein hacken. Beides mit 2 EL Curry im heißen Fett anrösten. Blumenkohl und Kartoffeln zufügen und kurz andünsten. Brühe und Milch angießen, aufkochen, ca. 15 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze garen. Ca. 4 Minuten vor Ende der Garzeit Erbsen zufügen und mitgaren. Mehl, Creme fraiche und etwas Wasser glatt verrühren, in das Gemüsecurry rühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Blumenkohlcurry mit Curry und Salz abschmecken.

Petersilie grob hacken. Blumenkohlcurry mit Petersilie und Curry bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 29.04.02 Simone Hefner

## Wok

Frittierter Blumenkohl 1 Eigelb M

Wok

Zutaten für Portionen

1 Blumenkohl (à 1,5 kg)

Limette(n)

Salz

Wasser

Für den Teig:

150 g Buchweizen - Mehl

50 g Mehl

1 TL Salz

2 TL Currypulver

1 TL Kurkuma

15 g Ingwer, frisch

300 ml Wasser

1 Eigelb

Für die Sauce: (Joghurtsauce)

50 g Frühlingszwiebel(n)

2 Chilischote(n), rot

200 g Joghurt (3,5% Fett)

50 g Crème fraiche

1 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt  
1 EL Petersilie, gehackt  
1 EL Koriandergrün, gehackt  
1 EL Limettensaft  
½ TL Salz  
Öl, zum Frittieren

## Zubereitung

Den Blumenkohl putzen, waschen, den Strunk entfernen und den Kopf in mittelgroße Röschen teilen (ergibt etwa 800 g). In einem entsprechend großen Topf genügend Wasser mit Salz und Limettensaft zum Kochen bringen und die Röschen darin 5 Minuten blanchieren. Mit der Schöpfkelle herausnehmen, kalt abschrecken und sorgfältig abtropfen lassen.

Für den Ausbackteig beide Mehlsorten mit den Gewürzen in einer Schüssel vermischen. Wasser und Eigelb zufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Beiseite stellen und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Joghurtsauce die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Chilischoten halbieren, Samen und Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. Den Joghurt mit der Crème fraîche cremig rühren. Die Frühlingszwiebelringe, Chilischoten- und Knoblauchwürfel, Salz, Petersilie, Limettensaft und Koriandergrün zufügen und alles gut vermischen.

Das Öl in einem Wok oder einer Friteuse auf 180°C erhitzen. Die Blumenkohlröschen frittieren. Dazu die Röschen einzeln auf eine Fleischgabel spießen und nacheinander durch den Ausbackteig ziehen. Im heißen Öl 2-3 Minuten goldbraun frittieren, mit der Schaumkelle aus dem Fett heben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Sofort mit der Joghurtsauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Freischaltung: 08.01.05 Judith

## Gemüsepfanne

Wok

Zutaten für 4 Portionen

3 EL Öl (Sesamöl)

30 Mandeln, geschält

1 große Möhre(n), in Julienne-Streifen geschnitten

1 große Kohlrabi, in Julienne-Streifen geschnitten

1 Zwiebel(n), in dünne Ringe geschnitten

1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

3 Stange/n Sellerie, feingeschnitten

125 g Rosenkohl, geputzt und halbiert

125 g Blumenkohl, in kleinen Röschen

125 g Weißkohl, fein geraspelt  
2 TI Sesam - Körner  
2 TI Ingwer, frisch gerieben  
½ TI Chilipulver  
1 TI Koriander, gemahlen  
1 EL Sojasauce, hell  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und die Mandeln rösten, abtropfen lassen.

Die verschiedenen Gemüse, ohne den Kohl, hinein geben und unter ständigem Rühren ca. 4 - 5 Min. braten. Kohl, Sesamkörner, Ingwer und Chilipulver zugeben und nochmals 2 - 3 Min. braten. Die restlichen Gewürze zugeben, abschmecken und zum Schluss die Mandeln darüber streuen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.  
Freischaltung: 24.07.02 Sonja

### Gemüsepfanne mit Kombu -

#### Algen und Reis, vegan

Zutaten für 6 Portionen  
300 g Algen, frisch, z.B. Kombu  
500 g Reis, z.B. Basmati  
20 g Mu-Err-Pilze, getrocknet  
250 g Blumenkohl, geputzt  
250 g Möhre(n), geputzt  
150 g Wirsing, geputzt  
100 g Erbsen, evtl. tiefgekühlt  
1 EL Öl, z.B. Rapsöl  
1 Zehe/n Knoblauch  
Chilipulver  
2 EL Öl, z.B. Sesamöl

### Zubereitung

Kombu-Algen etwa 1,5 Std. wässern. Basmati-Reis kochen. Die getrockneten Mu-Err-Pilze mit kochendem Wasser übergießen und mindestens 30 Min. quellen lassen.

Inzwischen den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, die Möhren in dünne Stifte und den Wirsingkohl in feine Streifen schneiden. Blumenkohl, Möhren und Erbsen in Salzwasser 3 Min. bissfest dünsten. Rapsöl im WOK oder einer tiefen Pfanne erhitzen, eine Knoblauchzehe hineinpressen und den Wirsingkohl hinzugeben und kurz unter Rühren dünsten, das restliche Gemüse zufügen. Die Kombu-Algen und die Murr-Pilze in dünne Streifen schneiden und zu dem Gemüse geben. Mit etwas Chilipulver und Sesamöl abschmecken und zum Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 23.08.02 Sofi

### Würziger Blumenkohl

Zutaten für 4 Portionen

1 Blumenkohl

6 Frühlingszwiebel(n)

4 Zehe/n Knoblauch

1 El Öl (Maiskeimöl)

½ Tl Kurkuma

1 Tl Koriander, gemahlen

1 Tl Senfkörner, gelb

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

### Zubereitung

Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen waschen und 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Aus dem Wasser nehmen.

Frühlingszwiebeln putzen waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauchzehen pellen und fein hacken.

Maiskeimöl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Kurkuma, gemahlener Koriander, Senfkörner und den Knoblauch in die Pfanne geben, umrühren, Deckel darauf (Senfkörner platzen und können aus der Pfanne springen). Wenn Senfkörner geplatzt, Frühlingszwiebeln dazugeben und 2 Minuten unter ständigem Rühren kochen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Blumenkohl dazugeben und 3 - 4 Minuten rühren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Freischaltung: 22.11.02 Manfred48



## Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben,  
wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.  
Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis ,  
erst Inhaltsverzeichnis, dann Index,  
mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.  
Dann speichern, O K.

## Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,  
Kuh Milch Produkte, befinden

Mit freundlichen Grüßen

Hans, Donnerstag, 6. Oktober 2005