

Süßkartoffelsuppe

~ 500g Süßkartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, etwas hochoerhitzbares Olivenöl, 750ml Gemüsebrühe, 75g Erdnüsse ohne Schale, 200ml Kokosmilch, 2 EL Limettensaft, Salz & Pfeffer ~
Süßkartoffeln, Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und würfeln. Etwas Olivenöl in einen großen Topf geben, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Süßkartoffeln ebenfalls in den Topf geben und mit Gemüsebrühe knapp bedecken. Zum Kochen bringen und 15 - 20 Min. köcheln lassen, bis die Süßkartoffel weich ist. Die Erdnüsse in der Zwischenzeit schälen und ohne Fett in der Pfanne etwas anrösten. Wenn die Süßkartoffel weich ist, kann die Suppe püriert werden. Abschließend die Kokosmilch unterrühren und ein paar der Erdnüsse untermixen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den restlichen Erdnüssen garniert servieren.

Süßkartoffel-Taler

~ 3 - 4 Süßkartoffeln, Olivenöl, Rosmarin getrocknet, Salz & Pfeffer ~
Den Backofen auf 180°C Ober- / Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Ein Blech großzügig mit Olivenöl fetten. Mit einem Pinsel die Taler von beiden Seiten mit Olivenöl einpinseln und mit Salz und Pfeffer und wenig Rosmarin würzen. Die Taler auf dem Blech ca. 30 Min. im Backofen garen. Schmeckt toll als Beilage!

Gefüllter Blumenkohl

~ Für den gefüllten Blumenkohl: 1 Blumenkohl, 1 Zwiebel, etwas Petersilie, 300g Hackfleisch, 1 Ei, 5 EL Semmelbrösel, 1 eingeweichtes ausgedrücktes Brötchen, etwas Majoran getrocknet, Salz & Pfeffer ~
Den Blumenkohl von den Blättern befreien, waschen und in einem Topf mit Wasser und 1 EL Salz ca. 10 Min. kochen. Blumenkohl herausnehmen, abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform setzen. Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in wenig Fett in einer Pfanne anschwitzen. Das gewürzte Hackfleisch mit dem ausgedrückten Brötchen und Ei, Zwiebel und Petersilie vermengen. Dann das Gehackte zwischen die Blumenkohlröschen verteilen.
~ Für die Käsesoße zum Überbacken: 30g Butter, 40g Mehl, 250ml Milch, 250ml Gemüsebrühe, 2 Eigelb, 100g geriebener Käse, 2 Eiweiß ~
Für die Soße die Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl zugeben, sobald das Mehl eine hellgelbe Farbe angenommen hat, mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. Kräftig rühren damit sich keine Klümpchen bilden. 5 Min. köcheln lassen. Den geriebenen Käse dazugeben. Die Eigelbe mit wenig Soße verrühren und zur restlichen Soße geben. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Käsesoße heben. Die Soße über den Blumenkohl geben und im Backofen bei 180°C ca. 40 Min. Backen. Dazu gibt es Salzkartoffeln und ein Salat.
Wem ein ganzer Blumenkohl zu viel ist, halbiert ihn und setzt ihn mit der Schnittfläche in die Auflaufform.

Süßkartoffeln mit Speck und Eiern

~ 1 - 2 Süßkartoffeln, 6 Scheiben Bacon, 2 EL Butter oder Margarine, 4 Eier, Salz & Pfeffer ~
Die Süßkartoffel in dicke Sticks schneiden, dann mit dem Bacon umwickeln und mit dem Fett in die Pfanne legen und rundum knusprig anbraten. Dann runterschalten und noch etwa 5-10 Min. zugedeckt garen lassen. Das Ganze herausnehmen und dann die Eier nach Wunsch braten (als Spiegel- oder Rühreier). Der Speck ist salzig genug und eine weitere Zugabe von Salz ist meistens nicht nötig. Also alles nach Geschmack würzen und servieren!

Blumenkohl-Rohkost

Den Blumenkohl waschen und so viele Röschen entfernen, wie für den Salat benötigt werden. Entweder die Röschen ganz lassen oder raspeln. Mit einer Salatsoße mit Sahne und Joghurt anmachen. Sehr gut schmeckt auch eine Remouladensoße mit hartgekochtem Ei, Kapern und Gewürzgurken.

Blumenkohlsalat mit Möhren

~ ½ Blumenkohl, 6 Möhren, 1 Becher Sahne, Salz & Pfeffer ~
Den Blumenkohl putzen und mit einem Gurkenhobel in feine Scheiben hobeln (gerne auch den Strunk). Die Möhren waschen und ebenfalls fein hobeln. Die Sahne darüber gießen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Verzehr mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Hält sich im Kühlschrank 2 -3 Tage.

Granatapfel-Quark

~ 1 Granatapfel, 250g Quark, 1 Becher Sahne, 1 Pck. Vanillezucker, Zucker nach Bedarf ~
Granatapfel halbieren, eine Hälfte auspressen. Aus der anderen Hälfte die Kerne herauslösen. Quark mit Vanillezucker und Zucker verrühren, Granatapfelsaft dazu gießen. Sahne schlagen und unter den Saft heben. Granatapfelkerne unter die Creme mischen, 30 Min. kaltstellen und servieren.