

Brokkolisuppe

~ 500g Brokkoli, 2 mehlig. Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 40g Butter, 1l Gemüsebrühe, Schmand, 1 TL Senf, ½ TL Natron, ½ TL Zitronensaft, 1 Msp. Muskatnuss, Salz & Pfeffer ~
 Brokkoli waschen, in Röschen teilen, den Strunk schälen und in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. In einem Topf in erhitzter Butter bei mittlerer Hitze Zwiebel und Knoblauch dünsten. Dann Kartoffelwürfel, Brokkoliröschen und geschnittenen Brokkolistrunk, sowie 1 Msp. Muskatnuss hinzugeben und mitdünsten. Gemüsebrühe hinzugeben, Natron hineingeben (das erhält die grüne Farbe des Brokkolis), aufkochen und ca. 15 - 20 Min. zugedeckt weich köcheln lassen. Die Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren mit Schmand garnieren.

Brokkoli-Möhren-Dinkel Taler

~ 300g Brokkoli, 300g Möhren, 200g Dinkelflocken, 2 Eier, Gemüsebrühe, Bratöl, Salz & Pfeffer ~
 Brokkoli waschen und in Röschen trennen. Möhren waschen und in kleine Stücke schneiden. Brokkoli und Möhren im Topf mit Wasser mit Gemüsebrühe weich kochen lassen. Zum Schluss die Dinkelflocken hinzugeben und kurz mitköcheln lassen. Überschüssige Flüssigkeit abgießen. Etwas abkühlen lassen und mit der Gabel ein wenig zerdrücken. Der Masse 2 Eier hinzufügen, alles vermischen. In einer Pfanne Öl erhitzen mit der Kelle kleckweise die Masse in die Pfanne geben. Taler von beiden Seiten goldbraun braten.

Brokkoli-Tomaten-Auflauf

~ 500g Brokkoli, 300g Cherrytomaten, 1 ½ Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 250ml Milch, 3 Eier, 200g Feta, 1 Dose gehackte Tomaten, 1 EL Gemüsebrühepulver, Bratöl, Basilikum, Kräuter, Zucker, Salz & Pfeffer ~
 Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Brokkoli waschen und zerkleinern, 1 Zwiebel und ½ Knoblauchzehe schälen und klein hacken. In Bratöl anschwitzen, Brokkoli und 2 EL Wasser dazugeben und kurz garen. Die Cherrytomaten halbieren. Eier, Milch und Gemüsebrühe verquirlen. Mit Pfeffer, Kräutern und wenig Salz würzen. Brokkoli und Tomaten in eine gefettete Auflaufform geben und die Eiermilchmischung darüber gießen. Den Feta zerkleinern und über den Auflauf streuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. garen. Für die Tomatensoße: ½ Knoblauchzehe und ½ Zwiebel fein hacken und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, aber nicht braun werden lassen. Die Dosentomaten hinzugeben und alles etwa 15 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Nach Belieben mit Basilikum würzen. Die Soße zum Auflauf servieren.

Passend zum Start der Saison: Bärlauchspätzle

~ 1 Bd. Bärlauch, 4 EL Sonnenblumenöl, 5 Eier, 500g Spätzlemehl, 200ml Mineralwasser, 4 EL Butter, 1 TL Salz~



Den Bärlauch waschen und trockentupfen, die Blätter grob hacken und mit dem Sonnenblumenöl in einem Mixer zu einer Paste pürieren. Die Eier in einer Schüssel mit dem Schneebesen und dem Salz gut verrühren. Das Mehl nach und nach zu den Eiern geben und mit einem Holzlöffel zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Währenddessen das Mineralwasser mit einrühren. Den Teig mit dem Holzlöffel einige Male durchschlagen, bis er leicht Blasen wirft. Die Bärlauchpaste einrühren. Einen Topf mit viel Wasser aufkochen und reichlich Salz hinzugeben. Die Spätzle mit einer Spätzlepresse oder einem Hobel portionsweise eindrücken. Einmal aufkochen lassen und ca. 1 Min. ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel die Spätzle herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Spätzle darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu schmeckt toll ein Salat.

Brokkoli-Salat mit Cherrytomaten und Sonnenblumenkernen

~ 1 Brokkoli, 300g Cherrytomaten, 1 rote Zwiebel, 20g getrocknete Cranberries, 30g Sonnenblumenkerne, 3 EL Olivenöl, 3 EL Balsamicoessig hell, 1 TL Senf, 1 TL Honig, Salz & Pfeffer ~
 Brokkoli waschen, in Röschen teilen und in siedendem Wasser ca. 3 Min. blanchieren, dann gut abtropfen lassen. Cherrytomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und fein würfeln. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne (ohne Fett!) goldbraun anrösten. Alle Zutaten für das Dressing mischen und mit dem Gemüse vermengen. Cranberries und Sonnenblumenkerne unterheben. Dazu passt toll Ciabattabrot.

Bananen-Kiwi Creme

~ 1 Apfel, 1 Banane, 2 Kiwis, 1 Spritzer Zitronensaft, 200g Vanille-Pudding, 100g Quark, 1 Pck. Vanillezucker, Walnüsse ~
 Das Obst schälen und in Würfel schneiden, alles in eine Schüssel geben, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Pudding mit dem Quark verrühren und mit Vanillezucker abschmecken. Obstwürfel in Dessertgläser füllen und die Pudding-Quark-Masse darüber geben. Mit gehackten Nüssen garnieren.

*** Alle Produkte, die in unseren Rezepten verwendet werden, sind selbstverständlich in unserem Shop erhältlich! ***