

Möhrencremesuppe mit Brokkoli – eine pürierte Suppe mit Biss!

~ 1 Brokkoli, 500g Möhren, 200g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 8 EL Olivenöl, 850ml Gemüsebrühe, 150ml Sahne, 80g altbackenes Weißbrot, geriebene Muskatnuss, Salz & Pfeffer ~

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Brokkoli waschen, den Strunk schälen und grob würfeln, den Brokkoli in Röschen teilen. Möhren waschen, Kartoffeln und Zwiebel schälen und alles würfeln. 3 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Möhren-, Kartoffel- und Brokkoli-Würfel mitdünsten. Gemüsebrühe und Sahne dazu gießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zugedeckt aufkochen und ca. 25 Min. bei mittlerer Hitze garen. Die Brokkoliröschen auf einem Blech mit 3 EL Öl und Salz mischen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Min. rösten. Brot in dünne Scheiben schneiden. Mit 1 EL Öl beträufeln und in den letzten 5 Min. neben den Brokkoli auf das Blech geben. Das gegarte Gemüse mit dem Pürierstab sehr fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Brokkoli und Brotroutons anrichten und mit Olivenöl beträufelt servieren.

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 klecksweise die Masse in die Pfanne geben. Taler von beiden Seiten goldbraun braten.

Brokkoli Tarte

~ 300g Brokkoli, 300g Möhren, 2 Zwiebeln, ½ Bd. Petersilie, 2 Eier, 140g Margarine, 150g Joghurt, 150g Magerquark, 8 EL Milch, 200g Mehl, 50g gemahlene Mandeln, Knoblauch, Muskat, Salz & Pfeffer ~

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, Mandeln, 100g Margarine, 1 Prise Salz und 1 Ei rasch verkneten, Teig in Folie ca. 30 Min. kühlen. Brokkoli waschen, zerkleinern und bissfest garen, abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, Möhren waschen und in Scheiben schneiden, beides in 40g Margarine andünsten, mit Knoblauchpulver würzen. Tarteform einfetten, mit dem Teig auslegen, Boden mehrmals einstechen und 10 Min. backen. Gemüse darauf verteilen. Joghurt, Quark, 1 Ei, Milch, Petersilie verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Über das Gemüse gießen und 35 - 40 Min. backen.

Brokkoli-Salat mit Tomaten und Sonnenblumenkernen

~ 1 Brokkoli, 400g Tomaten, 1 rote Zwiebel, 20g getrocknete Cranberries, 30g Sonnenblumenkerne, 3 EL Olivenöl, 3 EL heller Balsamicoessig, 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. Tomaten 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!

Rohkostsalat mit Pinienkernen und Granatapfel

~ 300g Brokkoli, 300g Tomaten, 1 Apfel, 1 Granatapfel, 30g Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne, 25g Olivenöl, 15g Apfelessig, 1 TL Honig, 1 TL Senf, 1 TL Salz oder Kräutersalz, 1 Prise Pfeffer ~

Das Gemüse waschen, ggf. entkernen und klein schneiden. Für das Dressing Olivenöl, Essig, Honig, Senf, Salz/Kräutersalz und Pfeffer mischen. Den Granatapfel entkernen. Hierfür an der Seite des Strunks rundherum vorsichtig einschneiden, das Stück wegbrechen. Nun wie bei einer Orange in Höhe der Kammern-Zwischenwände die Schale des Granatapfels nach unten hin dünn einschneiden. Danach lassen sich die Kammern ganz einfach herausbrechen. Dressing und Rohkost mischen und mit den Kernen und Granatapfelkernen garniert servieren.

Pfirsich-Bowle

~ 5 Pfirsiche, 5 Aprikosen, 1 Bd. Minze, 200g Rohrohrzucker, 1 Fl. Prosecco, 1 Fl. Weißwein, 65ml Rum, Wasser ~
200g Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Mit Wasser ablöschen und mit Rum und 300ml Weißwein auffüllen. Pfirsiche und Aprikosen enthäuten, in Spalten schneiden und zugeben. Minze waschen und in den Topf geben, alles einen Tag durchziehen lassen. Minze entfernen, mit dem restlichen Wein und einer Flaschen Prosecco auffüllen. Eiskalt servieren.



Dazu empfehlen wir den Rotwein ***Becco Montepulciano DOC g.U.*** aus Italien (Art-Nr. 79398, 6,19 Euro)
– Ein süffiger, angenehm fruchtiger Wein aus der Rebsorte Montepulciano. Ein solider Begleiter zu warmen Speisen oder auch als Solo genießbar.

****Wir freuen uns, Ihnen ab sofort eine neue und größere Auswahl an verschiedenen Weinen und Sekten anbieten zu können – Schauen Sie bei uns im Shop in der Rubrik „Sekt & Weine“ vorbei****

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