



KW 9/2016

Linsencurry mit Blumenkohl

Zutaten für 4 Personen:

1 Stange Lauch, 4 Stangen Staudensellerie, 1 Chilischote, 4 EL Keimöl, 1 Blumenkohl, 3 Currypulver, 200 g gelbe Linsen, 800 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Kurkuma, 4 EL weißer Balsamessig, Petersiliengrün zum Garnieren

Zubereitung:

Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Sellerie ebenfalls waschen und in 1 cm Scheiben schneiden. Das Grün beiseite legen. Die Chilischote waschen, entkernen und in Scheiben schneiden. Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen.

Eine große Pfanne mit dem Öl erhitzen und den Blumenkohl darin unter Rühren etwa 5 Minuten braten, mit Currypulver bestäuben und aus der Pfanne nehmen. Zur Seite stellen.

Den Lauch sowie den Sellerie in der Pfanne kurz anschwitzen, die Linsen und die Chilischote zufügen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Bei mittlerer Hitze 30-35 Minuten köcheln und garen lassen.

Das Linsengemüse mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen, den Blumenkohl wieder zugeben und alles nochmals 10 Minuten ziehen lassen. Mit dem Essig abschmecken, auf vorgewärmte Teller anrichten und mit dem Petersilien und dem Selleriegrün garniert servieren.

Blumenkohl-Omelett

Zutaten für 4 Personen:

1 kleiner Blumenkohl, Salz, 4 EL Olivenöl, 8 Eier, 80 g Parmesan - frisch gerieben, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

Den Blumenkohl putzen und in sehr kleine Röschen zerteilen. Die Blumenkohlröschen waschen und in Salzwasser ca. 5-8 Minuten gut bissfest garen. Dann das Wasser abgießen und den Blumenkohl gut abtropfen lassen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Blumenkohl darin andünsten, nicht bräunen. Inzwischen die Eier mit dem Käse verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Gemüse geben. Das Omelett bei geringer Hitze langsam stocken lassen.

Auf einen großen Teller gleiten lassen, mit Paprikapulver bestreuen und heiß servieren.

Dazu passt Baguett und ein bunter Salat.

Wir wünschen Guten Appetit!

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich u. Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum Konto: 6007291100 BLZ: 43060967