



KW 20 /2019

Blumenkohl-Zucchini-Salat mit Currydressing

Zutaten für 4 Personen:

1 Blumenkohl, Salz, 250 g Zucchini, 1 Becher Joghurt, 1 Becher Saure Sahne, 1 EL Honig, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Curry, gemahlener Kreuzkümmel, Pfeffer, 4 EL Kürbiskerne

Zubereitung:

Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne leicht anrösten und abkühlen lassen.

Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen.

Zucchini putzen, waschen und in feine Stifte schneiden. Blumenkohl abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

Joghurt, saure Sahne, Honig und Zitronensaft glattrühren. Mit Curry, etwas Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Blumenkohl und Zucchini mit dem Joghurdressing vermengen.

Anrichten und mit Kürbiskernen bestreuen.

Blumenkohl-Kabeljau-Gratin

Zutaten für 4 Personen:

4 Stück Kabeljaufilet á 125 g, 600 g Blumenkohl, 400 g Kartoffeln, 300 ml Milch, 2 EL Butter, 1 EL Mehl, 250 g Gouda, gerieben, Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Butter zum Einfetten der Form

Zubereitung:

Zuerst für die Käsesauce einem Topf die Butter schmelzen und darin das Mehl anschwitzen und mit der Milch aufgießen. Die Sauce bei kleiner Hitze rührend aufkochen und die Hälfte des geriebenen Käses dazu geben und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln.

Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Zuerst wird das Kabeljaufilet in die Auflaufform geschichtet und mit Salz und Pfeffer gewürzt, danach werden die Blumenkohlröschen in die Form gefüllt und mit der Käsesauce übergossen.

Zuletzt werden die Kartoffelscheiben dachziegelartig auf das Gratin gelegt und mit dem Rest geriebenen Käse bestreut.

Das Gratin wird in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene geschoben und etwa 40-50 Minuten gebacken. Guten Appetit!

Wir wünschen einen guten Appetit

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und 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 IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS