

Tel . 07223 / 806 22 30  
Fax. 07223 / 806 22 55  
email:info@deckersbiohof.de  
www.deckersbiohof.de



## Rezepte für KW 20-47

### Blumenkohltöpfchen



1 Blumenkohl  
4 Eier  
200 ml Sahne  
Muskatnuss  
Pfeffer  
Kräutersalz  
Butter für die Förmchen  
Sprossen für die Garnitur  
Olivenöl

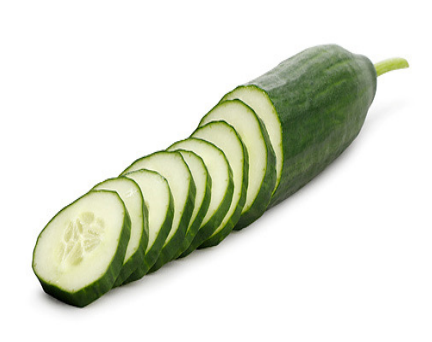
(Mal was anderes, auch schön für Gäste, weil es sich gut vorbereiten lässt. Kleine Töpfchen oder Tassen werden dazu benötigt.)

Den Strunk des Blumenkohls klein würfeln, die Blume in kleine Röschen teilen, im Dampf garen, bis das Gemüse sehr weich ist.

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Blumenkohl, Eier und Sahne mit dem Pürierstab pürieren. Kräftig mit Muskatnuss, Pfeffer und Kräutersalz würzen.

Förmchen mit Butter einstreichen. Die Blumenkohlmasse einfüllen. Förmchen in eine ofenfeste Form stellen, auf zwei Drittel Höhe mit Wasser füllen. Im

Backofen bei 180°C ca. 30 bis 40 Minuten pochieren. Einen Teil der Sprossen auf Tellern anrichten, mit wenig Olivenöl beträufeln. Den Rand der Flans mit einem Messer lösen, die Töpfe auf die Sprossen stürzen. Mit den restlichen Sprossen garnieren.



25 g Butter  
3 Eier  
2 EL Schlagsahne  
2 EL Mehl  
Meersalz  
Pfeffer  
gem. Muskatnuss  
Schnittlauch  
150 g Quark  
2 EL Crème fraîche  
Shoyu-Soße nach Geschmack  
1 Schlangengurke  
4 EL Zitronensaft  
2 EL Rapsöl  
Kräutersalz

### Gurkensalat mit gefüllten Pfannkuchen

Butter in einem kleinen Topf zerlassen, aber nicht bräunen. Eier, Sahne, Mehl und Butter mit den Quirlen des Handrührers verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nacheinander 2 dünne Pfannkuchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett von jeder Seite etwa 3 Min. backen. Abkühlen lassen. Quark in einem Sieb abtropfen lassen. Quark und Crème fraîche mit Shoyu-Soße und der Hälfte des Schnittlauchs verrühren. Die Pfannkuchen damit bestreichen, aufrollen und kalt stellen. Salatgurke schälen und auf einem Gemüsehobel fein hobeln oder in feine Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und 10 Min. stehen lassen, damit sie Wasser ziehen. Zitronensaft, Öl und Salz verrühren und den restlichen Schnittlauch unterrühren. Pfannkuchenrollen mit einem scharfen Messer schräg in Scheiben schneiden. Gurkenscheiben in ein Sieb geben, abtropfen lassen und eventuell leicht ausdrücken. Mit der Öl-Zitronen-Sauce vermischen. Gurkensalat und Pfannkuchen anrichten.