

Rezept für KW 19-11



ca. 800 g Rosenkohl
ca. 300 g Möhren
1 Zwiebel
3 EL Butter
2 TL Petersilie
Meersalz
Muskatnuss
ca. 400 ml Gemüsebrühe
3-4 EL Crème fraîche



1 Schlangengurke
1 Bund Radieschen
150 g Schmand
1-2 EL Zitronensaft
1 TL Dijonsenf
frische Kräuter z.B. Bärlauch, Dill, Petersilie
Kräutersalz
Pfeffer
Rohrohrzucker

Rosenkohlgeschnetzeltes

Den Rosenkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, dann in Butter anschwitzen. Den Rosenkohl und die Möhren dazugeben, mit Petersilie, Salz, Muskatnuss würzen und mit etwas Gemüsebrühe ablösen. Den Deckel aufsetzen und bei geringer Hitze und unter Zugabe von Gemüsebrühe garen. Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Auf Tellern Kartoffelpüree in der Mitte anrichten und das Rosenkohl-Geschnetzelte darüber geben.

Als Beilage Kartoffelpüree reichen.

Gurken-Radieschen-Salat mit Sauerrahmdressing

Gurke waschen und grob hobeln. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. die Kräuter hacken und mit den Dressing-Zutaten verrühren. Eventuell noch mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dressing über den Salat geben.