



- 1 Blumenkohl
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 TL Butter
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 TL Kräutersalz
- 300 ml Milch
- 300 g Magerquark
- 2 TL Rapsöl
- 200 g geriebener Gouda
- 4 EL Weizengrieß



- 1 Schlangengurke
- 1 kl. Zwiebel
- 3 EL Mayonnaise
- 150 g Vollmilchjoghurt
- 3 EL Crème fraîche
- Saft einer halben Zitrone
- Kräutersalz, Pfeffer
- 1 TL Lauchreigen (von Sonnentor)
- Rohrohrzucker

Rezept für KW 17-16

Blumenkohl-Auflauf mit Quark

Den Blumenkohl putzen und waschen, in Röschen teilen und in der Gemüsebrühe 10 Min. kochen. Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten und mit Semmelbröseln bestreuen. Den Blumenkohl in die Form schichten und mit dem Kräutersalz bestreuen. Milch, Magerquark, Öl, geriebenen Käse und Grieß verrühren und über dem Blumenkohl verteilen. Im Backofen bei 200 °C ca. 25 Min. backen. (Dazu passen Kartoffeln!)

Nach: Verbraucherzentrale Ernährung, Rezepte rund ums Jahr, Gemüse à la Saison

Gurken-Kräuter-Dipp

Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Mayonnaise, Joghurt, Crème fraîche und Zitronensaft verrühren. Alle Zutaten vermischen und mit Kräutersalz, Pfeffer, Kräutermischung und etwas Rohrohrzucker abschmecken. Schmeckt lecker zu Pellkartoffeln oder zum Grillen.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche