

# PROGRAMM-

[090065 '99]



# HEFTSCHE



★ 10 JANUARE ★  
CINE REBELDE

# REZEPTE

Seit 2007 sind zahlreiche Gerichte über unsere Küchentheke gewandert, meist mit positiver Resonanz und gelegentlichen Rezeptnachfragen.

Demzufolge haben wir die 20 besten an-die-wir-uns-noch-erinnern-können Rezepte unserer Vokü für die Nachwelt zusammengetragen. Wer will kann die folgenden Seiten heraustrennen, zerschneiden und zusammen-tackern und hat fortan ein eigenes kleines CineRebelde-Kochbuch.

Viel Spaß beim Nachlesen, Nachkochen und Variieren.

Guten Appetit!



# CINE-REZEPTE



## GRIE SOSS MIT KARTOFFELN

*Das Beste aus Frankfurt*

### Zutaten für 4 Portionen:

1 Bund „Kräutermischung für Frankfurter Grübe Soß“ (enthält Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch).  
1 Kilogramm Kartoffel, festkochend  
6 Eier  
250 g Quark (20 % Fett)  
150 g Joghurt, fettarm  
200 g saure Sahne (stichfest)  
1 EL Essig und Öl  
Salz & Pfeffer

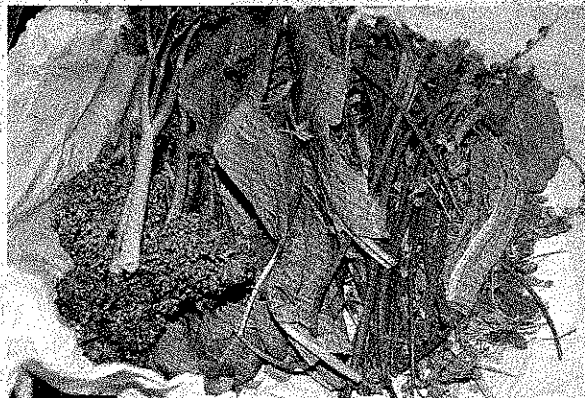
Die Kartoffeln gründlich abbürsten und mit der Schale in Salzwasser etwa 20 Minuten gar kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen die Eier in kochendes Wasser geben und 8 Minuten wachweich kochen, abgießen, kalt abspülen und abkühlen lassen.

Die frischen Kräuter abspülen, trocken schütteln, die Blättchen eventuell von den Stielen zupfen und alles sehr fein hacken. Für Faule gibt es das Ganze auch schon als fertige Tiefkühlware.

Die Milchprodukte (Quark, Joghurt, saure Sahne) mit den Kräutern mischen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, sowie Essig und Öl hinzugeben.

Die Eier pellen, zwei Eier fein hacken und unter die Sauce rühren. Kartoffeln und restliche Eier auf Tellern anrichten und die Sauce dazu servieren.

Wer es jedoch anders mag, sollte sich nicht beirren lassen. In Hessen gibt es immerhin mehr Grüne Soße Rezepte als Einwohner.



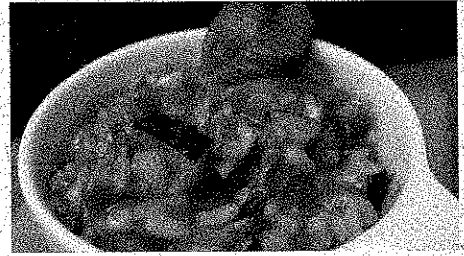
# RISOTTO RIBELLE

Reis mit Zucchini und Tomaten

## Zutaten für 4 Portionen:

300 g Reis (Risotto)  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Chilischote, frisch  
1 Zucchini  
2 Tomaten  
1/2 Zitrone  
1/2 Bund Petersilie, frisch  
50 g Butter  
1 EL Olivenöl  
450 ml Gemüsebrühe  
100 ml Weißwein  
100 g Parmesan (am Stück!!!)  
3 EL Crème fraîche  
1 EL Honig  
Salz & Pfeffer  
Kreuzkümmel

Gemüsebrühe langsam erhitzen (nicht kochen) und auf dem Herd warm halten. Zwiebeln und Knoblauchzehen fein würfeln. Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden.



Zucchini in Würfel schneiden. Tomaten einritzen, mit kochendem Wasser übergießen und Haut abziehen. Anschließend entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. 2/3 der Petersilie fein hacken. Zitronensaft auspressen. Parmesan reiben.

In einer großen Pfanne die Butter zusammen mit dem Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili in die Pfanne geben und glasig dünsten, anschließend mit dem Honig karamellisieren. Zucchini hinzugeben und weitere 5 Minuten anbraten.

Reis hinzugeben und solange weiter dünsten, bis er glasig ist. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Nach etwa 5 Minuten die Tomatenwürfel hinzugeben. Nun unter permanentem Rühren (wichtig!) nach und nach die erhitzte Gemüsebrühe hinzugeben, bis der Reis al dente ist (Probieren!).

Pfanne vom Herd nehmen und Parmesan, Crème fraîche und die gehackte Petersilie unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft abschmecken.

Risotto portionieren, mit der restlichen Petersilie garnieren und sofort servieren.

# PASTA CON SOIA

Nudeln mit Sojabolognese

## Zutaten für 4 Portionen:

100 g Soja-Granulat  
2 Knoblauchzehen  
2 Zwiebeln  
500 g Nudeln  
4 EL Öl  
2 kl. Dosen Tomatenmark  
2 Dosen Tomaten, stückig  
Parmesan, frisch  
Thymian  
Oregano  
Basilikum, getrocknet  
Paprikapulver  
Salz & Pfeffer

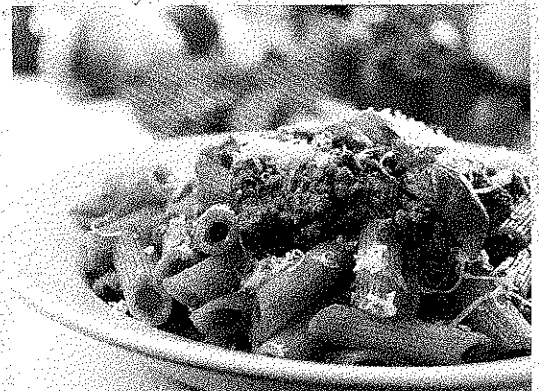
Das Soja-Granulat nach Packungsanweisung vorbereiten. Meist in einen kleinen Topf geben. Mit Pfeffer, Salz und Paprika würzen und in kochend heißem Wasser ca. 10 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln und den Knoblauch würfeln und die Nudeln nach Packungsvorschrift kochen.

Dann das Soja-Wasser abschütten und anschließend mit 2 Esslöffel Öl in eine heiße Pfanne geben und so lange braten, bis es etwas Farbe annimmt. Dann den Knoblauch und die Zwiebeln hinzugeben und kurz mit braten.

Nun mit 250 ml Wasser aufgießen, das Tomatenmark sowie die stückigen Tomaten hinzugeben. Anschließend kräftig mit Thymian, Oregano und Basilikum würzen und einen Esslöffel Parmesan hinzugeben. Der bindet die Sauce. Aufkochen lassen und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, abschmecken.

Nudelwasser abgießen, Nudeln auf Tellern anrichten und mit der Bolognese-Sauce und Parmesan servieren.



# RATATOUILLE

Rattenscharfer Gemüsemix

## Zutaten für 4 Portionen:

3 Paprika, rot, gelb, grün  
1 Zucchini  
1 große Zwiebel  
1 Aubergine  
4 Tomaten  
4 Zehen Knoblauch  
1 Chili, frisch  
1 Bund Thymian  
100 ml Olivenöl  
1 EL Honig  
1 TL Kreuzkümmel  
Salz und Pfeffer

Chili, Knoblauch und Zwiebel in kleine Würfel hacken. Paprika, Zucchini, Aubergine und Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin glasig dünsten. Mit 1 EL Honig karamellisieren. Paprika, Zucchini, Aubergine hinzugeben und scharf anbraten. Anschließend mit den Tomatenwürfeln ablöschen. Thymian und Kreuzkümmel hinzugeben.

Flamme runter drehen und ca. 25 Minuten ziehen lassen, wenn nötig etwas Wasser zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kann mit Weißbrot oder Reis serviert werden.



# SAAG PANEER

Spinat mit indischem Frischkäse

## Zutaten für 2 Portionen:

200g Zwiebeln  
1 TL Kreuzkümmel, ganz  
4 Tomaten  
½ TL Chilipulver  
½ TL Kurkuma  
1 ½ TL Salz  
350 g Spinat, fein gehackt  
50 ml Sahne  
½ TL Korianderpulver  
½ TL Garam Masala (Gewürzmix)  
2cm Ingwer, frisch  
400 g Paneer (indischer Frischkäse)  
Pflanzenöl  
dazu Chapati (indisches Fladenbrot)  
oder Samosa (gefüllte Teigtaschen)

Der erste Schritt ist der Besuch eines indischen Supermarkts. Dort könnt ihr den Paneer, das Chapati und die Samosa bekommen.

Die Zwiebeln klein schneiden, Tomaten fein hacken und den Ingwer in kleine Streifen schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen. Zwiebeln und Kümmel zugeben und unter ständigem Rühren goldbraun anbraten. Den Großteil der Tomaten zufügen (einen Rest zum Garnieren aufheben), umrühren und zugedeckt ca. 5 min. kochen, dabei ab und zu umrühren.

Alles mit Chili, Kurkuma und Salz würzen. Spinat, Paneerstücke und Sahne zugeben, vorsichtig unterrühren (dabei aufpassen, dass die Paneerstücke nicht zerfallen). Zugedeckt bei geringer Hitze ca. 10 - 15 min. köcheln lassen.

Zum Schluss Koriander, Garam Masala und Ingwerstreifen zugeben und einige Minuten weiterköcheln lassen.



Auf einem Teller anrichten und mit den restlichen Tomatenwürfeln garnieren. Dazu Chapati oder Samosa reichen.

# SPAGHETTI AGLIO OLIO

*Wenn's mal schnell gehen soll*

## Zutaten für 4 Portionen:

700 g Spaghetti  
2 Chilischoten, frische  
4 Zehen Knoblauch  
Petersilie  
200 g Parmesan, frisch  
Olivenöl (gutes!)

Spaghetti in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen. Währenddessen Chilischoten und Knoblauch kleinschneiden. Spaghettiwasser abschütten.

Reichlich Olivenöl, die kleingeschnittenen Chilischoten und den Knoblauch zu den Nudeln in den Topf geben. Das Ganze gut verrühren und ein paar Minuten ziehen lassen.

Beim Servieren frisch geriebenen Parmesan und Petersilie über die Spaghetti geben. Alternativ, kann man den kleingeschnittenen Knoblauch und Chilischoten in einer großen Pfanne in reichlich Olivenöl anbraten und dann die Spaghetti hinzugeben.



# VEGANES GEMÜSE-COUSCOUS

*Darf bei keiner Grillerei fehlen*

## Zutaten für 4 Portionen:

2 kleine Aubergine  
2 Zwiebeln, rot  
2 kleine Zucchini  
2 Paprika, rot  
300 g Joghurt  
250 g Couscous, instant  
300 ml Gemüsebrühe  
5 Zweige Thymian  
2 EL Olivenöl  
2 TL Harissa (arabische Chilipaste)  
4 TL Tahini (Sesampaste)  
1 TL Kurkuma  
1/2 TL Zimtpulver  
Salz & Pfeffer

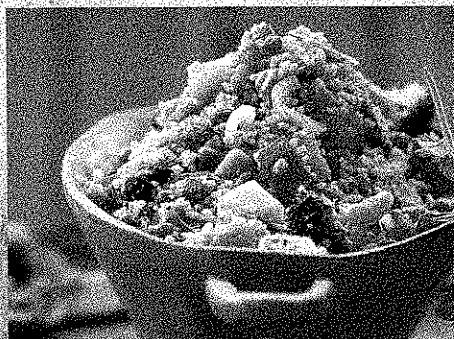
Die beiden Auberginen in ca. 1cm große Würfel schneiden und salzen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Zucchini in dünne Stifte hobeln/schneiden. Die Paprika vierteln, entkernen und klein würfeln. Den Thymian waschen und trocken schütteln, einige Blättchen ganz lassen, den Rest hacken.

Für das Dressing den Joghurt mit Harissa und Tahini verrühren und mit etwas Salz abschmecken.

Das Olivenöl in einem Wok (Topf geht auch) erhitzen und die Zwiebeln darin unter ständigem Rühren 3 Minuten andünsten. Die Auberginenwürfel zu den Zwiebeln geben, unterrühren und ca. 3 Minuten braten lassen. Paprikawürfel, gehackten Thymian und Zucchinihobeln hinzugeben und bei schwacher Hitze fertig garen. Salzen und pfeffern.

Inzwischen die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Den Instant-Couscous mit Zimt und Kurkuma mischen. Die Couscous-Mischung mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Abschließend den aufgequollenen Couscous mit dem Gemüse vermischen.

Beim Servieren das Gericht mit den restlichen Thymianblättchen bestreuen und das Dressing extra dazu servieren oder darüber löffeln.



# TOFU-SPAGHETTI

*Pasta mit veganer Bolognese*

## Zutaten für 4 Portionen:

500g Tofu  
3 Zwiebeln, weiß  
5 Knoblauchzehen  
150 ml Olivenöl  
10 EL Tomatenmark  
300-350ml trockener Rotwein  
500g Spaghetti  
300g passierte Tomaten  
2-4 TL Agavendicksaft oder Rohrzucker  
1 Bund Basilikum, frisch  
Oregano  
Thymian  
Majoran  
Salz & Pfeffer

Den Tofu in einer Schüssel zerbröseln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Tofu darin ca. 10 Minuten anbraten, bis die „wabbelige“ Konsistenz verschwindet.

Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und ca. 5 Minuten weiterbraten. Anschließend Tomatenmark hinzugeben und nochmal ca. 5 Minuten unter ständigem Rühren weiterbraten lassen. Das Ganze mit dem Rotwein ablöschen und 5-10 Minuten einkochen lassen.

Währenddessen die Spaghetti in Salzwasser kochen. Den Basilikum fein hacken und mit Agavendicksaft und Gewürzen nach Belieben in die Bolognese hinzugeben.

Nachdem die Spaghetti fertig gekocht sind mit der Bolognese servieren.



# ORANGE-TROUBLE

*Kürbissuppe mit Kokosmilch*

## Zutaten für 6 Portionen:

800g Hokkaido-Kürbisse  
4 mittelgroße Möhren  
2 mittelgroße Zwiebeln  
1 Liter Gemüsebrühe  
500 ml Kokosmilch  
1 Limone (bio)  
5 EL Butter  
Kürbiskerne  
1 kleines Stück Ingwer  
Sojasauce  
Salz & Pfeffer

Kürbisse, Möhren und Zwiebeln schälen und klein würfeln. Den Ingwer klein hacken. Das komplette Gemüse in einem großen Topf mit der Butter andünsten.

Danach die Gemüsebrühe hinzugeben, aufkochen und 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend das Ganze pürieren, die Kokosmilch hinzugeben und mit der Sojasauce, Limonensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kürbiskerne in einer Pfanne rösten (ohne Fett!). Suppe servieren, mit Abrieb der Limonenschale und den gerösteten Kernen bestreuen.

Dazu passt frisch aufgebackenes Ciabatta Brot.



# KÜRBIS-KARTOFFEL-GULASCH

*Der Eintopf-Klassiker als vegetarische Variante*

## Zutaten für 6 Portionen:

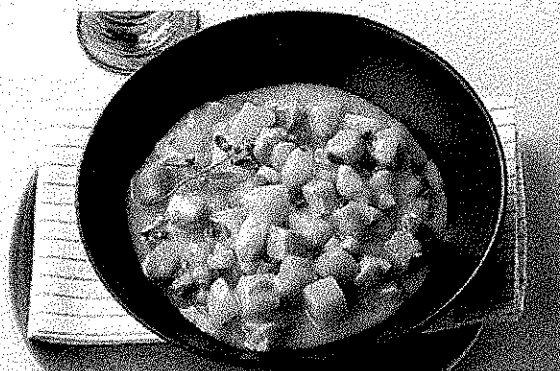
1 kg Kürbisse  
(Muskat- oder Hokkaidokürbis)  
1 kg Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
3 Stangen Staudensellerie  
2 EL Butter  
750 ml Gemüsebrühe, mild  
150 ml Weißwein  
1 Bund Thymian  
1 EL Meerrettich aus dem Glas  
mittelfscharfer Senf  
150 g Schmand  
etwas Muskat

Den Kürbis und die Kartoffeln schälen und waschen. Die Zwiebeln abziehen und alles in 2 cm große Würfel schneiden. Den Sellerie waschen und fein würfeln.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Den kleingewürfelten Kürbis, Sellerie, Kartoffeln und Zwiebeln darin anschwitzen. Gemüsebrühe und Wein angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles zugedeckt 25 – 30 min. köcheln lassen.

Inzwischen den Thymian abrausen und trocken schütteln. Einige Stängel zum Garnieren beiseitelegen, vom Rest die Blätter abzupfen und hacken. Schmand, Meerrettich und Senf verrühren.

Nach Ablauf der Garzeit den gehackten Thymian in den Topf zum Gulasch rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Gulasch in tiefen Tellern oder Suppentassen anrichten, jeweils einen Klecks Senfcreme darauf geben und mit Thymian garniert servieren.



# TEMPO-CURRY

*Schnelle Variante vegetarisches Curry*

## Zutaten für 4 Portionen:

3 Tassen Reis  
2 Paprika (rot und gelb)  
3 Möhren  
1 Zucchini  
1 Zwiebel  
1 Bünd Lauchzwiebeln  
250 ml Kokosmilch  
1 EL Currypaste (rot oder grün)  
Petersilie (glatt)  
Salz & Pfeffer

Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Zwiebel und Paprika in Streifen, Möhren, Lauchzwiebeln und Zucchini in Ringe schneiden. Petersilie grob hacken. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die kleingeschnittene Zwiebel kurz anbraten.

Danach das restliche Gemüse hinzugeben und kurz köcheln lassen. Die Currypaste untermischen und mit der Kokosmilch ablöschen. Das Ganze ein paar Minuten auf dem Herd ruhen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Curry mit der gehackten Petersilie bestreuen und mit Reis servieren.





# RED REVOLUTION

Rotes Bananencurry

## Zutaten für 4 Portionen:

2 Zwiebeln  
200g Cocktailtomaten  
1 Stück Ingwer (fingernagelgroß)  
4 Zehen Knoblauch  
1 kleine Chili, rot  
Rote Linsen, 1 kleine Tasse voll  
3 Dosen Kichererbsen  
3 Dosen Kokosmilch  
2 Dosen Cashewkerne  
4 Kartoffeln  
Petersilie (glatt)  
1 Päckchen Zuckerschoten  
2-3 reife Bananen  
1 kleines Glas Currypaste, rot  
Etwas Salz

Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer klein schneiden und in einen großen Topf mit Olivenöl anbraten. Chili und Linsen hinzugeben und mit der Kokosmilch ablöschen.

Die rote Currypaste dazugeben. Kichererbsen, die kleingeschnittenen Kartoffeln und gewürfelte Zuckerschoten dazugeben. Ca. 10 Minuten köcheln lassen und die halbierten Cocktailtomaten und kleingeschnittenen Cashews hinzugeben.

Weitere 10-15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Banane in kleine Scheiben schneiden und unterrühren. Mit Salz abschmecken und das Ganze etwas ziehen lassen. Beim Servieren mit grob gehackter Petersilie bestreuen.



# CHILI SIN CARNE

Vegetarische Variante des Tex-Mex-Klassikers

## Zutaten für 4 Portionen:

400g Tofu, natur  
2 Chilischoten, rot  
8 EL Öl  
2 TL Paprikapulver  
4 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
4 TL Tomatenmark  
800g Pizzatomaten  
200 ml Gemüsebrühe  
2 Dosen Mais (212g EW)  
2 Dosen Kidneybohnen (425g EW)  
400g Eisbergsalat  
8 EL saure Sahne  
Salz & Pfeffer  
Zucker

Tofu in 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Beide Chilischoten fein würfeln. Eine Schote mit 4 EL Öl und 1 TL Paprikapulver in einer Schüssel verrühren. Tofu gleichmäßig untermischen.

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. 4 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und die restliche Chilischote 2 Min. glasig dünsten. Tomatenmark zugeben und kurz mitdünsten. Tomaten und Brühe zugeben und bei mittlerer Hitze 5 Min. kochen. Mais und Bohnen in einem Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und ebenfalls in den Topf geben. Weitere 10 Min. kochen.

Inzwischen eine beschichtete Pfanne erhitzen und den Tofu rundherum 3-4 Min. goldbraun anbraten und salzen. Chili sin Carne mit 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und Tofuwürfel untermengen.

Den Eisbergsalat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Chili sin Carne zusammen mit Salat und saurer Sahne servieren.



# GRUNDREZEPT FÜR SEITANSTEAKS

Die DROOGS-Spezialität auf deinem Grill

## Zutaten für 4 Portionen:

100 g Seitan-Fix  
110 ml Wasser  
1-2 Liter Gemüsebrühe  
+ weitere Gewürze für die Brühe,  
je nach Geschmack  
(Sojasauce, Ingwer, Chili, Curry etc.)

Man gebe das Seitan-Fix in eine Schüssel und füge Wasser in einem Verhältnis von etwa 1:1,1 (100 g Seitan-Fix und 110 ml Wasser) hinzu. Anschließend wird beides vermischt und solange durchgeknetet, bis eine homogene Masse entsteht. Parallel hierzu kocht man eine kräftige Gemüsebrühe.

Mit einem scharfen Messer wird nun der Seitankloß in einzelne 1-2 cm dicke Scheiben geschnitten und in die kochende Brühe gegeben. Die Seitanscheiben sollten nun 20-30 Minuten leicht köcheln.

Anschließend die Scheiben aus der Brühe nehmen und abtropfen lassen... Fertig sind die Seitansteaks.

Jetzt können sie nach Belieben weiterverarbeitet werden oder mit ein paar Gewürzen auch direkt in die Pfanne gehauen werden. Wohl bekomm's!

Es gibt übrigens noch viele weitere Varianten, wie man Seitan zubereiten kann. Im Ofen als Braten, in Kochbeuteln gekocht (erzeugt eine andere Textur, da der Seitan dann keine Brühe aufnimmt), in Würstchenform für den Grill oder als Brotbelag. Bei Interesse einfach die Internetsuchmaschine deines Vertrauens befragen!



# SÜSSKARTOFFEL-KICHERERBSEN-CURRY

Scharfe, vegetarische Curryvariante

## Zutaten für 4 Portionen:

3 Süßkartoffeln  
1 Paprikaschote, rot  
1 große Dose Kichererbsen  
1 große Dose Tomaten (geschält)  
1 Zwiebel, rot  
2 Knoblauchzehen  
2 cm Ingwer, frischen  
1 Bund Koriander  
1 Dose Kokosmilch  
1 Chilischote, rot  
Salz  
Olivenöl  
1 Limette  
evtl. Wasser

Zwiebel, Paprika, Knoblauch, Chili und Ingwer klein schneiden. Die Süßkartoffel würfeln und den Koriander hacken.

Die klein geschnittene Zwiebel in Olivenöl anbraten, bis sie leicht braun sind. Paprika, Knoblauch, Chili und Ingwer hinzugeben und kurz mit anbraten. Wenn nötig, mit etwas Wasser ablöschen. Die gewürfelte Süßkartoffel hinzugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Das Ganze dann mit den Tomaten „ablöschen“ und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Die Kichererbsen und Kokosmilch (nach Belieben) hinzugeben und weiter köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.

Am Ende den Limettensaft und den gehackten Koriander hinzugeben und nach Belieben salzen. Das Ganze noch ein bisschen einkochen lassen.

Am besten schmeckt es tatsächlich, wenn man es eine Nacht ruhen lässt. Mit Reis oder Brot servieren. Wenn man es nicht gerne scharf mag, kann man die Chilischote auch weglassen oder mehr Kokosmilch hinzufügen.

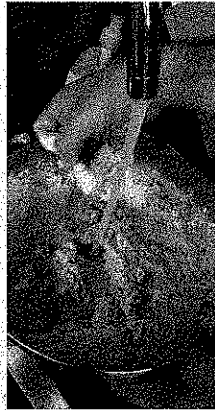


# SEITAN

*Was ist das überhaupt?*

Seitan besteht aus nahezu reinem Gluten (Protein), das aus Weizen gewonnen wird. Seitan wird als vegetarische oder vegane Alternative zu Fleisch verwendet. Man kann es entweder selbst aus normalem Weizenmehl herstellen, was arbeitsintensiv und umständlich ist oder so wie wir, fertiges Seitan-Fix (Glutenmehl) kaufen. Seitan-Fix gibt es günstig im Internet und mittlerweile auch in vielen (Bio-) Supermärkten.

Im Rohzustand hat Seitan eine sehr zähe, gummiartige Konsistenz und wenig Eigengeschmack. Erst durch kochen in Gemüsebrühe wird er genießbar und entwickelt Geschmack. Nach dem Kochen können die Steaks sehr verschieden weiterverarbeitet werden: mariniert als Steak, paniert als Schnitzel, zerstückelt als Geschnetzeltes, Gyros oder Gulasch, gewürfelt als Schaschlik etc. Seitan ist sehr ergiebig. So erhält man aus 100 g Glutenmehl leicht 3-5 Steaks.



## WINTERAUFLAUF

*Der Auflauf für die kalten Tage*

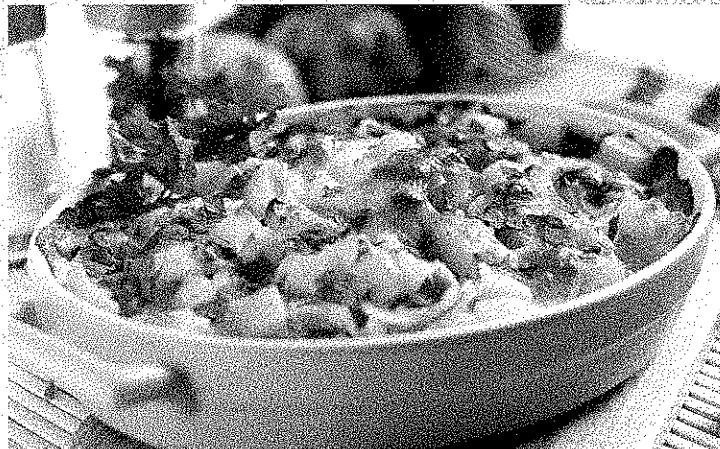
### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 halber Blumenkohl
- 1 Schwarzwurzel, groß
- 2 Pastinaken, groß
- 1 Karotte, groß
- 1 Süßkartoffel
- 2 Kartoffeln
- 2 Stängel Lauchzwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- Petersilie
- Käse (z.B. geriebener Emmentaler)
- Béchamelsosse
- Salz
- Pflanzenöl

Schwarzwurzel, Blumenkohl, Pastinaken, Karotten, und Süßkartoffel in mundgerechte Stücke schneiden und in einem Topf mit kochendem Wasser kochen, bis alles halbwegs gar ist (das Wurzelgemüse und die Kartoffeln dauern länger, der Blumenkohl als letztes ins Wasser).

Backofen vorheizen. Lauchzwiebeln und Knoblauch in Scheiben schneiden. Das Gemüse, die Lauchzwiebeln und den Knoblauch in eine Auflaufform geben, Béchamelsosse eingießen, Käse drüberstreuen und für ca. 15-20 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen.

Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.





SEITEN HALBE AUSTRALIA  
DANKEN AB

EIN DANK AN  
ALLE KÖCHE  
DER LETZTEN  
10 JAHRE!



*„That's all, Folks!“*

