

Gemüsehof

BREUTZMANN

Feines Kräuteröl herstellen

Zutaten:

3 leere, durchsichtige Flaschen

Trichter

Messer

Zestenschäler

3 Liter Olivenöl

Italienische Kräuter

Ganze Pfefferkörner

Rosmarin

1 Biozitrone

2 große Chilischoten

2 Knoblauchzehen

Italienisches Kräuter Öl

Salbei, Rosmarin, Oregano und Thymian, Basilikum oder Lorbeer. Stell Dir doch einfach Deine individuelle Kräutermischung zusammen. Den Pfeffer nicht vergessen.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Rosmarin-Zitronen-Öl

Schneide von der Zitrone einen langen Streifen von der Schale ab. Wichtig ist, dass Du dafür eine Biozitrone nimmst. Wwei Rosmarinzweige.

Knoblauch-Chili-Öl

Die Schärfe des Chilis sitzt in den Kernen, daher habe ich die Chili aufgeschnitten (das solltest Du ohnehin machen, da die Schoten sonst oben schwimmen) und die Kerne nicht entfernt.

Wenn alle Kräuter und Zutaten in der Flasche sind, kannst Du das Öl hinzugeben. Spüle auch den Trichter gut mit heißem Wasser aus. Nach dem Befüllen, kannst Du noch eine halbe Stunde warten, bevor Du die Flasche mit einem Deckel verschließt.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Gemüsenudeln asiatisch

Zutaten:

für die Gemüsenudeln

500 g Pastinaken

5 Frühlingszwiebeln

1 Esslöffel Kokosöl

5 Möhren

für das Dressing

3 Esslöffel Pflanzenöl

3 Esslöffel Sojasauce

2 Limette (der Saft davon)

2 Knoblauchzehen (klein gehackt)

1 Esslöffel gemahlener Ingwer

Gemüsehof

BREUTZMANN

Zubereitung:

Die Möhren und die Pastinaken schälen, waschen und mit einem Spiralschneider zu Gemüsespaghetti verarbeiten. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, die Pastinaken- und Möhren-Nudeln dazugeben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten. In einer Salatschale Öl, Sojasauce, Limettensaft, Knoblauch und Ingwer miteinander vermengen.

Die gebratenen Gemüsenudeln mit dem Dressing anmachen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und zu den Salat geben.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Low Carb Zoodles mit Rucola und Hähnchen

Zutaten:

- 1 Zucchini
- 1 Möhre
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Kirschtomaten
- 3 EL Parmesan
- 50 g Rucola
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Olivenöl
- 1 - 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer, frischer Thymian

Zubereitung:

Die Tomaten waschen und vierteln, die Knoblauchzehe fein hacken und den Parmesan reiben.

Die Zucchini und die Möhre mit einem Spiralschneider in Spaghettiform schneiden. Ich nehme den GEFU Spiralschneider Spirelli

Das Hähnchenbrustfilet in dünne Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen anbraten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Knoblauch, Tomaten und ca. 1 EL Thymian dazugeben. Nun die Butter einrühren und schmelzen lassen.

Die Zucchini- und Möhrennudeln unter das Hähnchengemüse in die Pfanne rühren und ca. eine Minute köcheln lassen. Die Gemüsenudeln sollten noch bissfest sein.

Nun den grob gezupften Rucola und Parmesan unterheben.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Salat aus Rote-Bete-Spaghetti, Avocado und Ziegenkäse

Zutaten:

Für den Salat

100 g gemischter Salat

2 reife Avocados

2 Rote Beten

1/2 Salatgurke

120 g Ziegenkäse, krümelig

1/2 rote Zwiebel

Für das Dressing

1 Zitrone

2 Eigelb

3 Esslöffel Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Für den Salat: Gurke waschen und mit dem groben Einsatz des Spiralschneiders in breite Bänder schneiden. Rote Bete schälen und mit dem feinen Einsatz in Spaghetti-ähnliche Spiralen schneiden. Salatblätter waschen, Zwiebel in feine Streifen zerteilen. Avocado halbieren, Kern entfernen, das

Gemüsehof

BREUTZMANN

Fruchtfleisch herauslösen und in Streifen schneiden. Salatblätter auf einem tiefen Teller ausbreiten und mit den Gurkenstreifen bedecken. Den Großteil der Rote Bete-Spaghetti darüber geben. Die Avocado-Streifen obenauflegen, die restliche Rote Bete darauf verteilen. Mit Ziegenkäse und Zwiebel garnieren.

Für das Dressing: Zitrone auspressen, Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Zitronensaft, Eigelb, Öl und Knoblauch mit einem Mixer verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Gemüsefrikadellen mit Kräuterquark

Zutaten:

- 500 g Gemüse, gemischtes (z.B. Zucchini, Paprika, Möhren, Frühlingszwiebeln, Sellerie]
- 1 EL Zitronensaft
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Dill, Petersilie und Schnittlauch
- 2 Eier
- 2 EL Haferflocken
- 2 EL Öl
- 500 g Quark, Magerstufe

Zubereitung:

Das Gemüse je nach Sorte zureichten und auf der Gemüsereibe grob raspeln oder in kleine Stücke schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln.

Die Gemüsebrühe aufkochen lassen, das Gemüse dazugeben und in etwa 4 Minuten bissfest kochen. Die überschüssige Kochflüssigkeit abgießen und das Gemüse abkühlen lassen. Die Kräuter waschen und

Gemüsehof

BREUTZMANN

trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und hacken, den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit den Eiern, den Haferflocken und einem Drittel der Kräuter vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Gemüsemasse mit bemehlten Händen Frikadellen formen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten in der Pfanne braten, dabei mehrmals wenden.

Inzwischen den Quark mit etwas Wasser glatt rühren, die restlichen Kräuter untermischen und mit Salz abschmecken. Die Gemüsefrikadellen mit dem Kräuterquark servieren.

Tipp: Für die Gemüsefrikadellen eignen sich am besten festere Gemüsesorten, die beim Vorgaren nicht so leicht zerfallen.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Kartoffeln Lauch Waffeln

Zutaten:

- | | |
|----------|-------------------------------|
| 1 Stange | Lauch, klein |
| 250 g | Kartoffeln |
| 2 EL | Emmentaler, gerieben 30% Fett |
| 1 | Ei |
| 4 TL | Kondensmilch 4% Fett |
| 1 EL | Kartoffelstärke |
| | Pfeffer, Salz |
| 1 Stück | Knoblauchzehe |
| 2 EL | Saure Sahne |
| 1 TL | Gartenkräuter gehackt |

Gemüsehof

BREUTZMANN

Zubereitung:

Kartoffeln reiben und mit den kurz blanchierten Lauchringen, dem Ei, dem Emmentaler, dem Ei und der Kartoffelstärke vermischen. Alles gut mit Pfeffer und Salz abschmecken. In einem beschichteten Waffeleisen 2 Waffeln goldbraun backen. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehe fein hacken, zu der sauren Sahne geben, die Kräuter zufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Nudelsalat mit geröstetem Gemüse

Zutaten:

200 g Spiral-Nudeln

Salz

2 gelbe Paprikaschoten

2 Zucchini (à ca. 200 g)

225 g Champignons

6 Stiele Thymian

100 g Kirschtomaten

10 Stiele Oregano

1 Prise Paprikapulver

125 g Mozzarellakugeln light (30 % Fett i. Tr.)

100 g fettarmer Joghurt

1 EL Weißwein-Essig

1 EL Tomatenmark

1 Prise Zucker

Pfeffer

Öl für das Backblech

Backpapier

Zubereitung:

1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Paprika halbieren,

Gemüsehof

BREUTZMANN

putzen, waschen und mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Grill (240 °C) 10–15 Minuten grillen, bis die Haut dunkel wird. Inzwischen Zucchini waschen, putzen, vierteln und in Rauten schneiden. Pilze säubern, putzen und je nach Größe evtl. halbieren. Paprika herausnehmen, Haut sofort abziehen. Paprika in grobe Stücke schneiden. 2. Thymian waschen und trocken schütteln. Ein Backblech mit Olivenöl einstreichen. Zucchini, Pilze und Thymian auf dem Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) 15–20 Minuten garen. Tomaten putzen, waschen und einige halbieren. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Tomaten und Paprika zum Ofengemüse geben. 3. Oregano waschen, trocken schütteln. Blätter abzupfen und, bis auf etwas zum Bestreuen, fein hacken. Oregano und Paprikapulver mischen und Mozzarella darin wälzen. Für das Dressing Joghurt, Essig, Tomatenmark, 3 EL Wasser und Bratsud verrühren. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Nudeln, Gemüse und Dressing mischen. Mit Oreganoblättchen bestreuen. Mozzarella auf dem Salat verteilen.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Backkartoffelsalat mit Rucolapesto

Zutaten:

- 1,5 kg kleine neue Kartoffeln
- 2 TL grobes Meersalz
- 5 EL + 150 ml gutes Olivenöl
- 2 EL Pinienkerne
- 30 g Parmesan (Stück)
- 2 Knoblauchzehen

- 1 Bund/Topf Basilikum
- 100 g Rucola
- 3–4 EL Weißweinessig
- Salz, Pfeffer
- 500 g Kirschtomaten

Zubereitung:

Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: s. Hersteller). Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale halbieren. In einer Schüssel mit Meersalz und 5 EL Öl mischen. Auf einem Blech verteilen und im heißen Ofen 35–40 Minuten backen.

Für das Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett

Gemüsehof

BREUTZMANN

rösten, herausnehmen und auskühlen lassen.
Parmesan reiben. Knoblauch schälen und grob hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Rucola verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Basilikum, Hälfte Rucola, Pinienkerne, Parmesan, Knoblauch und 150 ml Öl im Universalzerkleinerer oder mit einem Stabmixer zu Pesto verarbeiten. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen.
Tomaten waschen und halbieren. Kartoffeln, Tomaten und Pesto mischen. Ca. 1 Stunde durchziehen lassen. Rest Rucola untermischen, nochmals abschmecken.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Grüne Bohnensuppe

Zutaten:

- 400g grüne Bohnen
- 100g Kartoffeln
- 100g Sellerieknolle
- 1/2 Lauchstange
- 1 Karotte
- 1 Kohlrabi
- 1 Bund Petersilie
- 1 große Gemüsezwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer (aus der Mühle)

Zubereitung:

- Grüne Bohnen waschen, die Enden abschneiden und die Bohnen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden •
- Karotte schälen und in dünne Streifen schneiden •
- Sellerie und Kohlrabi schälen und klein würfeln •
- Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden •
- Lauch halbieren, waschen und dann in

Gemüsehof

BREUTZMANN

Streifen schneiden.

Bohnen in einem Topf 10 Minuten kochen, abgießen und beiseite stellen • Olivenöl mit der Zwiebel in einen großen Suppentopf geben und leicht andünsten • Lauch, Sellerie, Karotte und Kohlrabi dazugeben und alles unter Rühren leicht anbraten • Kartoffeln dazugeben, mit etwas Brühe ablöschen und durchrühren, die restliche Brühe auffüllen und leicht köcheln lassen.

Petersilie fein hacken und beiseite stellen • Die Stiele der Petersilie können mit in die Suppe gegeben werden • Bohnen zur Suppe geben und alles 45 Minuten köcheln lassen • Die Hälfte der Suppe in einen großen Messbecher füllen, mit einem Stabmixer fein pürieren und anschließend zurück in den Topf gießen • Suppe gut umrühren und die Hälfte der Petersilie dazugeben, durchrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren die Suppe mit der restlichen Petersilie bestreuen

Gemüsehof

BREUTZMANN

Zucchini-Brot

Zutaten:

- 1 Würfel (42 g) Hefe
- 100 g geriebener Käse
- 100 g gekochter Schinken
- 3 Zucchini (à ca. 200 g)
- 6 Stiel(e) Thymian
- 500 g Mehl
- 1 TL Salz
- 100 g Haselnuskerne
Fett und Mehl

Zubereitung:

Hefe in 250 ml lauwarmen Wasser auflösen. Käse und Schinken in feine Würfel schneiden. Zucchini waschen, putzen, der Länge nach halbieren, Kerne auskratzen. Zucchini grob raspeln. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen
Hefewasser, Mehl, Salz, Thymian, Nüsse, Zucchini, Käse und Schinken mit den Knethaken des

Gemüsehof

BREUTZMANN

Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt ca. 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Teig erneut durchkneten und in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Kastenform (1,8 Liter; unten 8 x 27 cm) füllen. Erneut ca. 45 Minuten gehen lassen

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/ Gas: Stufe 4) 25–35 Minuten backen. Brot aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Minuten in der Form ruhen lassen, aus der Form stürzen und ganz auskühlen lassen. Dazu schmeckt ein Schmanddip
Wartezeit ca. 1 3/4 Stunden

Gemüsehof

BREUTZMANN

Zucchini-Curry-Suppe

Zutaten:

700g Zucchini
1 große Zwiebel
2 TL Currypulver
ca. 350-400 ml Brühe
125g Schmand
Salz und Pfeffer
etwas Erdnussöl

Zubereitung:

Die Zucchini waschen und grob in Scheiben schneiden.

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einem großen Topf mit etwas Erdnussöl anschwitzen. Das Currypulver ebenfalls hinzugeben und kurz mitrösten – so wird der Geschmack voller.

Die Zucchini kurz mit im Topf anbraten und anschließend so weit Brühe aufgießen, dass die Zucchini-scheiben komplett von ihr bedeckt sind (dazu sollten eher 350ml nötig sein).

Alles für ca. 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Zucchini gar ist und die Suppe ordentlich

Gemüsehof

BREUTZMANN

durchpürieren.

3/4 des Schmands unter die Suppe rühren und diese ggf. noch ein mal kurz erhitzen – sie sollte jedoch nicht erneut kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf zwei Schüsseln aufteilen und mit dem restlichen Schmand garnieren.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Bohnensalat mediterrane Art

Zutaten:

- 1 x 400 g Dose gemischte Bio-Bohnen, das Wasser abgeschüttet und gewaschen
- 225 g Mini-Roma-Tomaten oder Cherry Tomaten oder ein Mix aus alten Tomatensorten (wenn es die bei Euch gibt), klein geschnitten
- 1 Salatgurke, entkernt und klein geschnitten (oder durch den Spiralschneider gedreht)
- 1 Große Knoblauchzehe, klein gedrückt
- 1 Mittel große, rote Zwiebel, klein geschnitten
- 1 Große Hand voll frische, glatte Petersilie (1 kleiner Bund)
- 2 EL Klein geschnittene frische Minze
- 1,5 EL Natives Olivenöl extra
- Saft von 1 Zitrone, frisch gepresst
- 1/2 TL Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack
- 25 g Gemischte Samen und Nüsse, leicht geröstet

Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel den Bohnen-Mix, die Tomaten, die Gurke, den Knoblauch, die rote Zwiebel, die Petersilie und die Minze vermischen.

Gemüsehof

BREUTZMANN

2. Für das Dressing das Olivenöl und den Zitronensaft in einer kleinen Schüssel vermischen.
3. Dann das Dressing über den Bohnen-Mix geben und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer nach Geschmack würzen. Nun alles leicht vermischen.
4. Danach den Salat bei Raumtemperatur 30 Minuten lang stehen lassen, damit sich die Aromen vermischen können.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Zucchini Pfannkuchen

Zutaten:

- 1 kleine Zucchini (ca. 200 g)
- 100 g gekochter Schinken
- 1 kleines Bund Basilikum
- 2 EL Butter
- 200 g Mehl
- 1/4 TL Backpulver

- 2 Eier
- 200 ml Milch
- 125 g Speisequark (20% Fett)
- Salz und Pfeffer
- Muskat
- 4 EL Öl

Zubereitung:

- Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Schinken klein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden.
- Butter schmelzen. Mehl und Backpulver mischen. Mit

Gemüsehof

BREUTZMANN

Eiern, Milch, Quark und flüssiger Butter zum glatten Teig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Jeweils 1/4 Schinken und Zucchini darin kurz anbraten. Je ca. 1/4 Teig und Basilikum darauf verteilen. 2–3 Minuten backen, bis die Unterseite goldbraun ist, dann wenden und 2–3 Minuten weiterbacken. Im Ofen (ca. 50°C) warm stellen.

Aus übrigem Schinken, Zucchini, Basilikum und Teig im heißen Öl 3 weitere Pfannkuchen ebenso backen.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Zucchini Muffin

Zuataten:

eine kleine Zucchini (ca. 75g), 4 Frühlingszwiebeln, 20g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt), 70g Mascarpone, 40g Butter, 1 Ei, 1 EL Essig, 125g Weizenmehl Type 405, 1.5 TL Backpulver, eine Prise Salz, Pfeffer und Chili, etwas Butter und Mehl für die Form

Zubereitung:

Zu Beginn den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Muffinform mit etwas Butter einfetten und Mehl ausstreuen.

Zucchini mit einer Reibe grob zerkleinern und in eine Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln in kleine Stücke schneiden und zu der Zucchini geben. Die getrockneten Tomaten fein hacken und ebenfalls dazu geben.

Nun die Butter in eine Schüssel geben und in der Mikrowelle schmelzen. Die Mascarpone dazugeben und solange verrühren bis keine Stückchen mehr vorhanden sind. Jetzt das Ei in die Schüssel aufschlagen und den Essig dazugeben. Die Marinade verrühren, über das Gemüse gießen. Anschließend leicht verrühren.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Das Mehl mit dem Backpulver, den Gewürzen und dem Salz sieben. Die Mehlmischung nun unter das Gemüse heben, gut verrühren bis alles gleichmäßig verteilt ist. Die Muffinformen zu Dreiviertel mit Teig füllen. Sofort für ca. 20 Minuten backen. Nach dem Backen leicht abkühlen lassen und aus der Form stürzen. Warm schmecken die Muffins am besten.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Tomaten Blechkuchen

Zutaten

1 Würfel frische Hefe

1 Prise Zucker

500 g Mehl

2 El frische Oreganoblättchen

Salz

135 ml Olivenöl

300 g rote Zwiebeln

600 g gemischte Tomaten, davon die Hälfte

Kirschtomaten

2,5 El Honigsenf (alternativ 1 1/2 El mittelscharfen

Senf mit 1 El Honig verrühren)

200 g Ziegenweickäse

Zubereitung

Hefe zerbröckeln und mit 1 Prise Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl mit Oregano, einer kräftigen Prise Salz und 125 ml Öl in eine Rührschüssel geben. Hefe zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig kneten. Mit einem Küchentuch bedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Inzwischen Zwiebeln pellen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. Zwiebeln in 1 El Öl ca. 3 Minuten glasig anbraten und abkühlen lassen. Kirschtomaten halbieren. Übrige Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Den Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Teig noch mal durchkneten und auf einer bemehlten Fläche zu einem Rechteck von 25 x 40 cm ausrollen. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Senf bestreichen. Käse darüberbröckeln, Tomaten und Zwiebeln darauf verteilen und alles mit Salz würzen. Tomatenkuchen auf der untersten Schiene ca. 30 Minuten backen. Schmeckt warm und kalt!

Gemüsehof

BREUTZMANN

Kartoffelsuppe

Zutaten:

- 2 1/2 kg Kartoffeln, mehlig kochende
- 1 kg Suppengemüse, TK
- 250 g Schinken, gewürfelter (Katenschinken oder magerer Speck)
- 3 Zwiebeln
- 1 kg Würstchen
- 2 EL Gemüsebrühe oder Klare Brühe
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund Petersilie
- 1 EL Margarine
- 2 Stiele Maggi Kraut

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden, knapp mit Wasser bedecken, salzen und zum Kochen bringen.

In einem zweiten großen Topf die Margarine

Gemüsehof

BREUTZMANN

zerlassen und den Katenschinken oder Speck scharf darin anbraten. Die Zwiebeln schälen, in grobe Stückchen schneiden und dazugeben, aber nur glasig werden lassen. Sie sollen keine Farbe nehmen. Das Gemüse dazugeben, mit etwas Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Gemüsebrühe und ca. 1 TL Pfeffer dazugeben, gut umrühren und auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Kartoffeln im anderen Topf gar sind.

Dann das Kartoffelwasser zum Gemüse gießen (nicht wegschütten!). Die Kartoffeln stampfen und den Kartoffelstampf auch zum Gemüse geben. So viel Wasser dazugeben, dass es insgesamt etwa 5 Liter Flüssigkeit ergibt. Die Kartoffelsuppe soll aber schön dick sein, nicht zu wässrig. Aufkochen lassen und noch ein paar Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Inzwischen die Würstchen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit in den Topf geben. Zum Schluss noch die Petersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Parmesan-Lauch-Brötchensonne

Zutaten:

- 7g Trockenhefe oder 25g frische Hefe
- 200g Weizenmehl (Typ 550)
- 340g Dinkelmehl (Typ 1050)
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Honig
- 40g Butter
- 30ml Olivenöl
- 1EL 1 Ei 1TL Salz
- ½ Stange Lauch, in dünne Stücke geschnitten
- 1EL gehackte Kräuter (Petersilie & Basilikum)
- 1TL Knoblauchpulver
- 50g geriebenen Parmesan
- Außerdem: 100g weiche Butter
- 1TL Salz 25g Parmesan
- 1EL Petersilie
- 1 kleines Eigelb vermischt mit
- 1 EL Milch Geriebener Parmesan nach Belieben

Gemüsehof

BREUTZMANN

Zubereitung:

Hefe mit dem Honig und dem lauwarmen Wasser verrühren und abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Nun beide Mehle und die restlichen Teigzutaten zu dem Hefegemisch geben, gut verkneten bis ein homogener Teig entsteht. Mit dem 1EL Olivenöl rundum einreiben. Abgedeckt an einem warmen Ort 120 Minuten ruhen lassen. Butter mit Salz, 25g Parmesan, Petersilie mischen. Aus dem Teig etwa 40 kleine Bälle formen, diese in der Butter wälzen und mit leichtem Abstand auf ein Backpapier zu einer Sonne legen, ggf. auf zwei Bleche. Mit Frischhaltefolie locker abdecken und nochmals 30 Minuten ruhen lassen. Ofen auf 190°C Umluft vorheizen. Brötchen mit der Eigelb-Milch einpinseln, mit Parmesan bestreuen. Brötchen in den Ofen schieben und ca. 15-20 Minuten, bis sie goldbraun sind, backen.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Blumenkohlsalat mit Cashewkernen und Avocado

Zutaten:

100 g Feldsalat oder Rauke

½ Blumenkohl

1 Paprika

½ Gurke

2 Lauchzwiebeln

1 Avocado

½ Limette

10 g Cashewkerne

1½ EL Sambal Olek

1 EL Sojasauce

Zubereitung:

Die Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Den Feldsalat waschen, die Paprikaschote in Streifen und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Gurke längst halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Nun die Gurke in Scheiben schneiden. Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Limettensaft, Sambal Olek und Sojasauce zu einem Dressing verrühren. Das Dressing mit dem Salat und den geschnittenem Gemüse vermischen.

Die Cashewkerne in einer Pfanne fettfrei rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Den Salat nun mit den Avocadowürfeln und den Cashewkernen garniert servieren.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Kräutersalz

Zutaten:

2 Bund	Petersilie, glatte
2 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Dill
4 Blatt	Liebstöckel
2 Zweig/e	Estragon
1 Zweig/e	Rosmarin
3 Zweig/e	Thymian
5 Blatt	Bärlauch
etwas	Lavendel
etwas	Salbei
	Meersalz, grobes

Zubereitung:

Die Kräuter fein hacken und aufs Backblech geben, bei 50° 2 -3 Stunden trocknen lassen. Wenn es dann noch zu feucht ist, die Trocknungszeit verlängern. Ofen ausstellen und das Blech im Ofen erkalten lassen.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Die Kräuter mit grobem Meersalz im Verhältnis 2:1 in ein Einmachglas (1,5 Liter) schichten. Keinen Gummi in den Deckel geben, so kann das noch nachtrocknen. Nach etwa 1 Woche in den Mixer geben und mahlen.