

KW 47/2023

Zuckerhutsalat mit Senfrahmkartoffeln



Zutaten: (Für 4 Personen)

1 Kg Kartoffeln, 1/2 l Gemüsebrühe, 600 g Zuckerhutsalat, 3 St Knoblauchzehen, 150 ml Creme Fraiche, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 EL Senf, Petersilie, 1/2 Zitrone

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, je nach Größe in Viertel oder Achtel schneiden. 15 Minuten in Gemüsebrühe bissfest garen. Inzwischen Knoblauch schälen und hacken. Zuckerhutsalat putzen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Olivenöl erhitzen, Knoblauch darin glasig anschwitzen, den Salat hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Kartoffeln dazugeben und untermischen. Mit Salz, Pfeffer und dem Saft einer 1/2 Zitrone abschmecken. Creme fraiche mit Senf mischen und dazugeben. Umrühren, kurz aufkochen lassen und noch einmal abschmecken. Mit Roten Pfefferkörnern und gehackter Petersilie vollenden.

Tofubällchen mit Zuckerhutgemüse

Zutaten: (Für 4 Personen)

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 400 g Tofu, 2 EL Sojamehl, 1 Zitrone Saft und Abrieb, 2 TL getrocknete Kräuter Thymian und Oregano, Salz, Pfeffer, 50 g Semmelbrösel, 2 EL Pflanzenöl.
Für das Gemüse: 500 g Zuckerhut, 1 EL Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, 100 ml Gemüsebrühe, 4 EL Creme fraiche

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Tofu fein zerbröckeln oder zerdrücken und mit der Zwiebel und dem Knoblauch in eine Schüssel geben. Das Sojamehl mit dem Zitronensaft anrühren und mit dem Abrieb zum Tofu geben. Die Kräuter zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und so viele Brösel oder Wasser unterarbeiten bis die Masse gut formbar ist. Daraus kleine Bällchen formen. Den Zuckerhut waschen, putzen, den Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. Im heißen Öl kurz anschwitzen, salzen, pfeffern und die Brühe angießen. Die Creme fraiche einrühren und etwa 10 Minuten gar dünsten. Die Bällchen im heißen Öl in einer beschichteten Pfanne etwa 5 Minuten rundherum goldbraun braten. Mit dem Gemüse servieren.

Wir wünschen einen guten Appetit

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS