

Blumenkohlpizza mit Bohnen und Tomaten

Rezept für 4 Personen:

Zutaten:

800g	Blumenkohl
2 Prisen	Salz
2	Knoblauchzehen
400g	Gouda, mittelalt, gerieben
4	Eier
2 TL	Italienische Kräuter, getrocknet
1 Prise	Pfeffer
150g	Bohnen, grün
400g	Tomaten (Dose)
150g	Kochschinken
1	Paprikaschote, rot
100g	Cocktailtomaten
50g	Blattspinat

Zubereitung:

Den Blumenkohl putzen, waschen und den Strunk entfernen. Den Stiel schälen, den Blumenkohl in Röschen zerteilen. Stiel und Röschen fein hacken, sodass eine griesähnliche Masse entsteht. Dann in kochendem Salzwasser etwa 1 Minute garen, in einem Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Blumenkohl, 300g Käse, Eier, Knoblauch, Kräuter, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Die Masse auf einem Backblech ausstreichen und im Ofen auf der mittleren Schiene 15 bis 20 Minuten goldbraun vorbacken.

Inzwischen die Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 8 Minuten garen, abgießen und kalt abschrecken. Die Dosentomaten mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schinken in Streifen schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen und waschen, die Hälfte in dünne Streifen schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.

Die Pizza aus dem Ofen nehmen und die Dosentomaten auf dem Boden verteilen. Dann mit Schinken und Gemüse belegen und mit restlichem Käse bestreuen. Die Pizza noch etwa 10 Minuten im Ofen backen. Die Blumenkohlpizza aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und servieren.

Sellerieschnitzel

Rezept für 4 Personen:

Zutaten:

1 Knolle (750g)	Sellerie
50g	Sesam
1 Prise	Salz
2	Zwiebeln, rot
6 EL	Rapsöl
200g	Frischkäse, Doppelrahmstufe
75ml	Gemüsebrühe
300g	Tomaten
4 EL	Essig
1 TL	Senf
2	Eier
1 Prise	Salz und Pfeffer
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

Den Sellerie schälen und waschen. Beide Endstücke abschneiden, die Knolle dann in vier gleichmäßige Scheiben schneiden. Die Scheiben in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen, anschließend gut abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Hälfte der Zwiebelwürfel mit 1 EL Öl in einem kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze glasig werden lassen. Den Frischkäse und die Brühe einrühren und unter Rühren langsam erwärmen, bei schwacher Hitze warm halten.

Die Tomaten waschen, halbieren, in Spalten schneiden. Die übrigen Zwiebelwürfel in einem Schälchen mit Essig, Senf, Salz und Pfeffer verquirlen. 4 EL Öl dazugeben und verrühren. Das Dressing abschmecken und mit den Tomaten vermengen.

Die Eier auf einem tiefen Teller schlagen und verquirlen und mit Pfeffer würzen. Den Sesam auf einen zweiten Teller geben. Die Selleriescheiben zuerst im Ei, dann im Sesam wenden.

1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne leicht erhitzen und die Selleriescheiben darin für 3-4 Minuten pro Seite anbraten.

Den Schnittlauch waschen, trocknen und in Röllchen schneiden. Unter die Käsesauce rühren. Die Sauce abschmecken. Sellerieschnitzel mit Sauce und den Tomatensalat anrichten.