

Gebackener Rosenkohlsalat

Zutaten für 2 Portionen

500g Rosenkohl
1 kleine rote Zwiebel
Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl
1EL frische Kräuter nach Belieben -
Petersilie, Rosmarin etc.

Honig-Senf-Dressing

1 TL mittelscharfer Senf
1,5 TL Honig
2 EL Balsamico Bianco
2 EL Olivenöl
20 ml Wasser
Salz, Pfeffer

Für das Topping:

50g Pinienkerne
40 gehobelter Parmesan

Gebackener Rosenkohlsalat

Zubereitung

Ein Stück Backpapier in eine Auflaufform legen. Den Rosenkohl und die Zwiebel in der Auflaufform verteilen.

Den Rosenkohl mit Salz, Pfeffer, Olivenöl würzen, Kräuter drüber verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Heißluft ca. 25-30 Min. bissfest garen. Etwas abkühlen lassen.

Für das Dressing alle Zutaten gut vermischen. Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Das Dressing über den Salat geben. Mit den Pinienkernen und dem Parmesan bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 5 min

Backzeit ca. 30 min





Quinoa-Hackfleisch-Bratlinge mit frischen Kräutern

Zutaten für 3 Portionen

70 g Quinoa Körner

250 ml Brühe

250 g Hackfleisch vom Rind

2 Eier Gr. M

1 gestrichener TL getrockneter Majoran

1/2 Bund frische Petersilie

1 TL Senf mittelscharf, Salz, Pfeffer, Chilipulver
oder ein paar Tropfen Tabasco Sauce (scharfe
Chili Sauce)

2 EL Semmelbrösel (20 g)

2 EL Öl zum Braten

Quinoa-Hackfleisch-Bratlinge mit frischen Kräutern

Zubereitung

Quinoa Körner in 250ml Gemüsebrühe aufkochen und ca. 15 Min. kochen lassen. Anschließend abkühlen lassen.

Quinoa mit Hackfleisch verkneten.

Eier und in kleine Würfel geschnittene Schalotte hinzugeben.

Fein geschnittene Kräuter ebenfalls hinzugeben.

Mit Gewürzen abschmecken.

Semmelbrösel unterkneten und 5-6 Bratlinge formen.

Bratöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Bratlinge von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Zubereitungszeit ca. 20 min