Blumenkohl-Bratling mit Gurkensalat

Zutaten

200 g Möhre
400 g Blumenkohl
150 g Parmesan
120 g Fetakäse
100 g Haferflocken
80 g Paniermehl
100 g Sonnenblumenkerne
2 Eier
½ Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer

2 Gurken
1 Zwiebel
1 Bund Dill
1 Zitrone
200 g Crème fraîche
1 EL Essig
Salz, Pfeffer
ca. 1 EL Zucker

Zubereitung

Die Möhre und den Blumenkohl mit der Küchenmaschine raspeln. Den Parmesan fein reiben. Dann alle Zutaten gründlich miteinander vermengen und daraus Bratlinge formen. In Öl ausbacken.

Die Gurken längs aufschneiden und aushöhlen, anschließend fein schneiden. Die Zwiebel fein würfeln und den Dill hacken. Gurke, Zwiebel und Dill locker miteinander vermischen.

Die Zitronenschale fein reiben und die Zitrone auspressen.

Für das Dressing die Crème fraîche mit dem Zitronensaft und -abrieb und dem Essig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Dressing über die Gurken geben und zu den Salat zu den Bratlingen servieren.

Gebackener Feta mit Pflaume

Zutaten

Pro Person:

1 Packung Feta
1 Knoblauchzehe
1 kleiner Zweig Rosmarin
2-3 EL Akazienhonig
1 Pflaume
2 EL Olivenöl
Pfeffer, Salz

Baguette

Zubereitung

Den Feta trockentupfen und in eine feuerfeste Form legen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Den Knoblauch grob hacken und die Nadeln vom Rosmarinzweig abzupfen und ebenfalls grob hacken. Die Pflaume vierteln.

Den Feta mit allen Zutaten belegen, bzw. beträufeln und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen.

Nach Geschmack ggf. noch etwas salzen und pfeffern.

Den Feta mit Baguette servieren.

Dattelcreme mit Birne

Zutaten

½ l Milch
100 g Datteln
1 TL Zucker
1 MSP Kardamom, gemahlen
½ kleine Zitrone, Abrieb und Saft
40 g Weizengrieß
75 ml geschlagene Sahne

1 Birne
1TL Zucker
2 EL Mandeln, grob gehackt
etwas Zitronenabrieb u. -saft
1 Stich Butter

Zubereitung

Die Milch mit den Datteln, dem Zucker, Kardamom und der Zitronenschale aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, anschließend fein pürieren. Danach den Grieß einrühren und für ca. 3-5 Minuten quellen lassen. Den Zitronensaft unterrühren. Die Creme mit einer Folie abdecken, damit sie keine Haut bekommt und kühl stellen.

Die geschlagene Sahne unter die ausgekühlte Creme heben.

Für das Topping die Birne entkernen und in Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne auslassen. Den Zucker und die Birnen dazugeben und kurz garen. Mandeln und Zitronenabrieb und -saft dazugeben und verrühren.

Die Creme mit dem Topping servieren.