



WIRTSHAUS
GARBE

REGIONAL | GEMÜTLICH | HERZLICH

Blumenkohl – Buchweizenflädle

Blumenkohlpuree

1 Kopf	Blumenkohl
250ml	Mandelmilch
	Salz, Muskatnuss

Blumenkohl anschwitzen, mit Mandelmilch und 200 ml Wasser ablöschen, gemeinsam einkochen und glatt pürieren.

Vegane Gemüsesauce

500ml	Gemüsebrühe
500ml	Mandelmilch (ungeröstet, ungesüßt)
500ml	Hafermilch
100ml	Weißwein (trocken)
50ml	Nollyprait
5Stk.	Schw. Pfefferkörner
2 Stk.	Lorbeerblätter
	Salz, Muskatnuss
	etwas Maisstärke zur Bindung

Alle Zutaten gemeinsam aufkochen und mit Maisstärke abbinden. Anschließend 30 min ziehen lassen.

Grüne Spinat-Matte

500g	Spinat gehackt TK oder Frisch
1	kleine Zwiebel
1-2Stk.	Knoblauchzehen
	etwas Rapsöl
2 EL	Kräuterpesto (siehe Rezept)
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zwiebel und Knoblauch mit Öl anschwitzen, Spinat dazu geben, im Kühlschrank abkühlen. Gewürze und Pesto dazu geben und fein pürieren.



WIRTSHAUS
GARBE

REGIONAL | GEMÜTLICH | HERZLICH

Kräuterpesto

1/2	Bund Petersilie
1/2	Bund Kerbel
1/4	Bund Liebstöckel
1/4 Bund	Thymian
1/8 Bund	Rosmarin
	Rapsöl/Olivenöl (gleiche Teile)
	Salz

Alle Zutaten im Mixer fein pürieren

Blumenkohlragout

300g	Blanchierte Blumenkohlröschen (1min im kochenden Salzwasser)
100ml	Vegane Gemüsesauce (siehe Rezept)
30ml	Gemüsebrühe (evtl. zum verdünnen)
1 EL	Blumenkohlpüree (siehe Rezept)
	Salz, Muskatnuss

Alle Zutaten gemeinsam aufkochen

Geschmorter Blumenkohl

1 Kopf	Blumenkohl
etwas	Rapsöl
	Salz

180°C ca. 15min im Backofen garen

Kräuterschaum

2 EL	Spinatmatte (siehe Rezept)
2 EL	Kräuterpesto (siehe Rezept)
200ml	Vegane Gemüsesauce
	Abrieb Zitrone (1/4)

Kurz gemeinsam aufkochen und mit einem Pürierstab schäumen



WIRTSCHAUS
GARBE

REGIONAL | GEMÜTLICH | HERZLICH

Buchweizen aufgepoppt

50g	Buchweizen ganz
100ml	Rapsöl zum Frittieren
	Salz

Bei 230° kurz auf frittieren und auf einem Tuch abtropfen lassen. Mit Salz abschmecken.

Buchweizenflädle

100g	Buchweizen-Mehl
140ml	Hafermilch
140ml	Mandelmilch ungeröstet/ungesüßt
1 EL	Maisstärke
3 EL	Kräuterpesto (siehe Rezept)
3 EL	Spinatmatte
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
	etwas Zitronenabrieb

Alle Zutaten fein vermischen und mit einem Pürierstab durchmischen.

In einer vorgeheizten Pfanne mit etwas Öl ausbacken.

Blumenkohlchips

1 stk.	Blumenkohl (Strunk) in feinen Scheiben
1 stk.	Zitrone (Saft)
1 EL	Zucker
	Salz

Bei 60°C ca. 4-6 h trocknen.

Zum ausdekorieren:

Kräuter und Kressen aus dem Garten



WIRTSCHAUS
GARBE

REGIONAL | GEMÜTLICH | HERZLICH

Buchweizensalat

Buchweizen-Gemüsesalat

150g Buchweizen ganz

150ml Gemüsebrühe

Den Buchweizen trocken in der Pfanne geröstet und in der Brühe gekocht für 10 min gekocht. Übrige Flüssigkeit abgießen.

1/2 Stk. je Paprika rot und gelb, fein gewürfelt

1 stk. Gurke (geschält, entkernt und fein gewürfelt)

1 stk. Rispentomate, entkernt, fein gewürfelt

Alle Zutaten in einer heißen Pfanne anschwitzen und unter den Buchweizen ziehen.

1 Zweig Liebstöckel

1 Zweig Petersilie

1 Zweig Zitronenverbene

50g Schnittlauch

Alle Zutaten fein schneiden und unter die „Buchweizen-Gemüsemischung“ ziehen.

Saft und Abrieb von 1 Zitrone

50ml Senfdressing

Salz, Pfeffer, Zucker

Abschmecken und 20 min ziehen lassen.

Senfdressing

300l Brühe

100ml hellen Balsamico

100g Senf

35g Zucker

10g Salz

300l Rapsöl

Alle Zutaten kalt mixen und über Nacht ziehen lassen.



WIRTSCHAUS
GARBE

REGIONAL | GEMÜTLICH | HERZLICH

Rotezwiebelchips

1 stk. Rote Zwiebel (in sehr feine Ringe)

Salz

60°C ca. 4-6 h trocknen

Zum ausdekorieren:

Kräuter und Kressen aus dem Garten