

## Rezept des Monats

Oktober 2011



Der Bauernmarkt  
im Internet

bauernmarkt-olpe.de

# Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf

### Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Kopf Blumenkohl
- 500 g Broccoli
- Salz
- 3 Tomaten
- 100 g Bauern-Käse
- 1 Zwiebel
- 150 g gekochten Schinken
- 20 g Butter, 20 g Mehl
- 100 g Schlagsahne
- Pfeffer, Muskatnuss



### Zubereitung:

1. Blumenkohl und Brokkoli putzen, waschen, in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Anschließend abtropfen lassen, 300 ml Gemüsewasser aufbewahren.
2. Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Käse fein reiben. Zwiebel schälen und würfeln, Schinken würfeln.
3. Fett erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, Schinkenwürfel zufügen. Mehl zugeben und darin anschwitzen. Gemüsewasser und Sahne unter ständigem Rühren zufügen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Blumenkohl, Brokkoli und Tomatenwürfel in eine ofenfeste Form füllen. Soße darüber gießen. Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen (200 °C / 175 °C Umluft) ca. 15 Minuten überbacken.

Dazu schmecken kleine, mit Schale gebratene Kartoffelchen.

*Guten Appetit!*

## Rezept des Monats

Oktober 2011



Der Bauernmarkt  
im Internet

bauernmarkt-olpe.de

# Champignon-Kartoffel-Pfanne

### Zutaten (für 4 Personen):

- 200 g mageren Speck
- 600 g kleine Kartoffeln
- 300 g Möhren
- 750 g kleine Champignons
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1-2 TL Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Bauernkäse
- Kräuter zum Garnieren



### Zubereitung:

1. Speck würfeln und in einer großen Pfanne ohne Fett unter Wenden knusprig auslassen. Inzwischen Kartoffeln und Möhren schälen und waschen, Kartoffeln evtl. halbieren, Möhren in Scheiben schneiden.
2. Die Kartoffeln zum Speck geben und zugedeckt ca. 5 Minuten braten. Die Pfanne dabei öfter kräftig rütteln. Möhren zufügen und alles zugedeckt weitere ca. 5 Minuten braten.
3. Pilze putzen, evtl. halbieren. Zwiebeln schälen und würfeln. Beides mit dem Thymian in die Pfanne geben und offen ca. 5 Minuten weiter braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Käse reiben und auf dem Gemüse verteilen. Zugedeckt schmelzen lassen. Mit Kräutern garnieren.

*Guten Appetit!*