mehr Rezepte hier:
www.gartenbau-in-thueringen.de/qr/rezepte

Natürlich gesund

Mehr Informationen unter: www.gartenbau-in-thueringen.de

mit Gemüse aus Thüringen

Landesverband Gartenbau Thüringen e.V.

+ ist reich an Vitaminen sie werden beim Kochen nicht zerstört, 100g Kohl ≙ Tagesbedarf an Vitamin C
+ stärkt Nerven, Haut, Haare und Nägel dank seiner B-Vitamine und Calcium
+ senkt Cholesterinwerte dank seiner Ballaststoffe

Kohl – was steckt drin?

Gestaltung+Kinder-, Weißkohl-, Foodfoto: Sabrina Nürnberger www.mediadee.de; Fotos Kohl www.fotolia.de
v.o.n.u.: UMA, Twilight_Art_Picture, xmasbaby; Rezept: Herbert Frauenberger www.privatkoch-frauenberger.de

Herzhafte Erfurter Blumenkohltorte

Zutaten für 4 Portionen:
1 großer Kopf Blumenkohl, 500 g TK Blätterteig, 300 g Putenschinken in dünne Scheiben geschnitten, 1 kleines Bund Petersilie, 1 Tasse Weißwein, 1 Tasse Sahne, 6 Eier, 150 g geriebener Emmentaler Käse, Salz, weißer Pfeffer, geriebene Muskatnuß, 60 g Butter

Zu Beginn den tiefgekühlten Blätterteig auftauen lassen. Der Blumenkohl wird in Röschen mit kurzem Stiel geputzt und möglichst im Dampf 4–5 Minuten bissfest gegart, danach rasch auskühlen lassen. Eine passende Backform wird mit der Blätterteigplatte ausgelegt, der Rand hierbei etwas hochgezogen. Nun streut man die gewaschene und fein gehackte Petersilie gleichmäßig über den Teig und setzt die Röschen dicht nebeneinander in die Form. Abwechselnd wird dabei etwa jedes zweite Blumenkohlröschen in den dünn geschnittenen Truthahnschinken gehüllt. Nun eine Masse aus den verquirlten Eiern, dem Weißwein, der Sahne und dem geriebenen Emmentaler Käse herstellen und gut verrühren. Mit Salz, weißem Pfeffer und geriebener Muskatnuß abschmecken. Die Masse über den Blumenkohlröschen gleichmäßig verteilen und mit Butterflöckchen belegen. Im vorgeheizten Ofen bei ca. 230 °C 30–35 Minuten goldbraun backen und vor dem Servieren die Erfurter Blumenkohltorte in Portionsstücke teilen.