



Knusprige Kohlkroketten

ZUBEREITUNGSZEIT 5 MIN. / GARZEIT 10 MIN. + 15 MIN.

FÜR 6 PERSONEN

½ Blumenkohl
½ Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
8-10 Stängel Schnittlauch
30 g geriebener Emmentaler
30 g geriebener Parmesan
50 g Semmelbrösel
1 Ei
1 Prise Salz
50 ml Olivenöl
200 g Tomatensauce
Frische Kräuter nach Belieben

ZUBEREITUNG

- Die Blätter vom Blumenkohl entfernen. Einen Topf 4 cm hoch mit Wasser füllen. Den Blumenkohl hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen. (Sie können ihn stattdessen auch in einem geeigneten Gefäß mit 130 ml Wasser 6 Minuten in der Mikrowelle garen.)
- Den Blumenkohl mit einer Gabel zerdrücken, die Zwiebel hinzugeben.
- Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mit beiden Käsesorten, Semmelbröseln, Ei und Salz zu der Blumenkohlmischung geben.
- Gut vermengen, bis eine homogene Creme entsteht.
- Mit der Hand Kroketten formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Das Öl mit einem Backpinsel auf die Kroketten streichen. 15 Minuten bei 200 °C backen, bis sie eine goldgelbe Farbe angenommen haben.
- Die Tomatensauce in eine Schale geben. Nach Belieben Kräuter hacken und über die Sauce streuen. Mit den Kroketten servieren.





Samosas mit Blumenkohl-Füllung

ZUBEREITUNGSZEIT 15 MIN. / GARZEIT 10 MIN. + 15 MIN.

FÜR 6 PERSONEN

1 kleiner Blumenkohl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie

3 Eier
8 Blätter Filoteig
1 Camembert (in der
Spanschachtel)

ZUBEREITUNG

- Die Blätter vom Blumenkohl entfernen. Einen Topf 4 cm hoch mit Wasser füllen. Den Blumenkohl hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen. (Sie können ihn stattdessen auch in einem geeigneten Gefäß mit 130 ml Wasser 6 Minuten in der Mikrowelle garen.) Der Blumenkohl soll nicht zu weich werden.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
- Die Blumenkohlröschen im Mixer zerkleinern.
- Die Petersilie hacken. Mit Zwiebel, Knoblauch, Blumenkohlpüree und 1 Ei mischen. Beiseitestellen.
- Die Teigblätter in etwa 6 cm breite und 20 cm lange Streifen schneiden. 1 TL Füllung auf ein Ende jedes Streifens setzen. Die Ecke diagonal falten, sodass ein kleines Dreieck entsteht. Im Dreieck weiterfalten, bis der Teigstreifen aufgebraucht ist. Enden mit Wasser bestreichen, verschließen.
- Die beiden restlichen Eier in einer Schüssel verschlagen. Anschließend die Samosas von beiden Seiten damit einpinseln. Den Camembert wie auf der Packungsanleitung angegeben einschneiden und in der Spanschachtel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stellen. Die Samosas außen herum verteilen.
- 15 Minuten bei 200 °C im Ofen backen.



