



Septembergemüse

Auf heimischen Feldern wächst im September viel Gemüse. Ob Blumenkohl, Bohnen oder Broccoli, mit diesem Gemüse aus dem eigenen Garten oder vom Markt können Sie ohne viel Aufwand

und in kurzer Zeit schmackhafte Gerichte zaubern. Die Zutaten in den Rezepten ergeben jeweils zwei Portionen. Guten Appetit wünscht die **draußen!**

Gerösteter Blumenkohl mit Hähnchen

Zutaten

- 500 g Blumenkohl
- 2 Zwiebeln
- 4 El Öl
- 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 0,5 Tl Cayennepfeffer
- Salz, Pfeffer
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Zitrone
- 3 Knoblauchzehe
- 2 El Tahin
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Zwiebeln halbieren, in feine Streifen schneiden. Gemüse mit 1 El Öl, Kreuzkümmel und Cayenne vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf das heiße Blech geben und 20–25 Minuten auf der mittleren Schiene rösten, dabei nach 15 Minuten wenden.

Hähnchenbrustfilets salzen und pfeffern, in einer heißen Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten und 10 Minuten vor Ende der Garzeit auf das Blech zum Blumenkohl geben.

Knoblauchzehe fein hacken. 4 El Zitronensaft, Knoblauch, Tahin und 2 El Öl gründlich miteinander verrühren. Mit Salz würzen. Blättchen von der Petersilie zupfen und fein hacken. Hähnchenbrust und Blumenkohl zusammen mit Sauce und Petersilie bestreut servieren. **d**

Bohnen mit Pasta

Zutaten

- 30 g ital. Hartkäse
- 1 El Pinienkerne
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Tl Butter
- 200 g grüne Bohnen
- 200 g Muschelnudeln
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 6 El Olivenöl
- 125 g weiße Bohnen
- 0,5 Tl getrocknete Chiliflocken
- 2 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

Zubereitung

Käse fein reiben. Pinienkerne und Rosmarinnadeln fein hacken. Käse mit Pinienkernen, Rosmarin und Butter mischen. Käsemischung dünn und gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streuen. Im heißen Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 5–7 Min. unter Beobachtung goldbraun backen (Umluft nicht empfehlenswert), dann abkühlen lassen.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser kochen. Bohnen 8–10 Min. mitgaren. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Knoblauch in einer Pfanne dünsten. Weiße Bohnen in ein Sieb geben und kalt abspülen. Weiße Bohnen und 150 ml Nudelwasser zum Knoblauch in die Pfanne geben und aufkochen.

Grüne Bohnen und Nudeln abgießen und in der Pfanne mit der Knoblauch-Bohnenmischung mischen. Mit Salz, Chiliflocken und Zitronenschale würzen. Bohnenpasta anrichten und mit 3 El Öl beträufeln. Mit grob zerbrochenen Käsechips bestreut servieren. **d**

Tortellini in Broccoli-Sahne-Sauce

Zutaten

- 1 kleiner Broccoli
- 3 Scheiben gekochten Schinken
- 80 g ital. Hartkäse
- 200 ml Schlagsahne
- 200 ml Geflügelbrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1 Pk. Tortellini mit Käsefüllung

Zubereitung

Den Broccoli putzen, die Röschen abschneiden. Den dicken Stiel schälen und würfeln. 3 Scheiben gekochten Schinken in Streifen schneiden, den ital. Hartkäse fein reiben.

200 ml Schlagsahne und 200 ml Geflügelbrühe in einem weiten Topf aufkochen. Sauce vom Herd ziehen und 50 g Käse unter Rühren zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei milder Hitze warm halten.

Broccoli in reichlich kochendem Salzwasser 2 Min. garen. Die Tortellini zugeben und bei milder Hitze 5 Min. mitgaren. Alles abgießen, kurz abtropfen lassen und mit dem Schinken in die Sauce geben. Vorsichtig mischen und mit dem restlichen Käse und etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren. **d**

