



„Bio kann jeder..“

Rosenkohl-Kartoffel-Gemüse mit Senf-Dressing (4 Portionen)

Zutaten: 500g Kartoffeln, 300 g Rosenkohl, 1 roter Apfel, 2 Stangen Sellerie, 3 Frühlingszwiebeln, 1 Esslöffel Öl, 3 Esslöffel Mehl, 200 ml Brühe, 1 Esslöffel Senf, 2 Esslöffel Meerrettich, 1/2 Teelöffel Kümmelsamen, 1/2 Teelöffel Salz

Geschirr: 1 Schneidebrett, 1 Schäler, 1 Messer, 1 Topf, 1 Schüssel

Kartoffeln waschen und schälen, dann in grobe Würfel schneiden. Rosenkohl putzen, waschen und vierteln. Den Apfel waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Stangensellerie und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Röllchen, bzw. Scheiben schneiden.

Die Kartoffeln ca. 15 Minuten kochen. Nach 5 Minuten Garzeit den Rosenkohl zufügen und mit garen, bis er weich ist, aber noch Biss hat. Abgießen und abtropfen lassen. Kartoffeln, Rosenkohl, Apfel, Stangensellerie und Frühlingszwiebeln in eine große Schüssel geben.

Für das Dressing das Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Das Mehl darüber streuen und wenige Minuten anschwitzen. Die Brühe unterrühren und aufkochen lassen. Dann die übrigen Zutaten darunter mischen und alles bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten kochen lassen. Das heiße Dressing über das Gemüse geben Kurz ziehen lassen und servieren. Lauwarm oder kalt servieren.

Die Ernährungs- Projekte
und Arbeitsgemeinschaften werden gefördert von Get
..das Netzwerk für Nachhaltigkeit und respektvollen Umgang
mit Lebensmitteln in Taufkirchen (Vils) und Umgebung
www.gemeinsamtafeln.jimdo.com

