

Winterendemenü

crêpes au sarasin gefüllt mit Zitronenkohl

0.75 l Milch
0.25 kg Buchweizenmehl
4 Eier
ev. etwas Olivenöl zugeben
Salz oder Gewürzsalz

mit dem Mixer durchquirlen
1/2 Std. stehen lassen
nochmals mischen

reicht für 4 Personen

Kohlfüllung (geht auch als Gericht mit Reis)

Kohl mittelgrob schneiden ev. auch fein

andünsten im Olivenöl mit Perperoncini und Kamun (Kreuzkümmel/Jerra)
mit Zitronensaft ablöschen
drehen und wenden
oder kleine Olivenstücklein und Tomaten dazugeben
etwas wenig Wasser oder Weisswein dazugeben, damit es nicht anbrennt.
Gedeckt 10 Minuten kochen.

Anrichten mit frischer Ricotta oder Ziegenfrischkäse und Baumnüssen
oder nach Wunsch anderem Käse

Alternative

Blumenkohlfüllung

Blumenkohl in feine Teile zerteilen Blätter und Stotzen fein hacken ca. 5mm Stücke
anbraten mit Gewürzmischung
Curcuma, Kumin, Kardamon wenig Zimt, Ingwer, Peperoncino
zusammen mit dem Gewürz anbraten
löschen mit Zitrone und immer nur soviel Wasser oder Weisswein zugeben, sodass
es nicht anbrennt.

(Deckel drauf, so kann's im eigenen Saft ziehen)

Salz bzw. Bouillon zugeben.

Am Schluss

Tomatenstückli und Apfel geraffelt (Bircher) o.Ä. zugeben
und ein paar Mal wenden.

Bonnap!
Eguetä!