



1-2 Broccoliköpfe
für den Guss:
3 Eier
300 ml Sahne
1 Msp Ingwerpulver
Muskatnuss
Kräutersalz
Pfeffer
getr. Thymian
150 g Feta, klein gewürfelt



1 Paket Pizzateig
100 g ger. Tofu, ersatzw. Speck
2 Zwiebeln
1 EL Rapsöl
1/2 Chinakohl
Meersalz
Pfeffer
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 EL ital. Kräuter
2 Tomaten
100 g Gouda

Rezepte für KW 18-23

Broccoli-Auflauf mit Feta

Beim Broccoli den Strunk abschneiden, schälen und in Stäbchen schneiden. Die Blumen in kleine Röschen teilen. Beides im Dampf knackig garen.
Aus den Eiern, der Sahne und den Gewürzen einen Guss rühren.
Den Broccoli in eine gefettete Gratinform verteilen, den Guss darüber gießen. Die Fetawürfeln darauf verteilen.
Den Broccoli-Auflauf im Backofen bei 180°C 20 bis 25 Minuten backen, bis der Guss fest ist.

Chinakohl-Tomaten-Pizza

Pizzateig nach Packungsanweisung zubereiten. Den Tofu (Speckwürfel) in fein raspeln. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Tofu (Speckwürfel) und Zwiebelringe im Rapsöl knusprig braten.
Den Chinakohl putzen, in feine Streifen schneiden und zum Tofu (Speck) geben. 2-3 Minuten mit dünsten lassen. Salzen und pfeffern. Pizzateig ausrollen und auf ein mit Grieß bestreutes Blech legen. Olivenöl, zerdrückte Knoblauchzehe und Kräutermischung verrühren und den Teig damit bestreichen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und auf den Teig legen. Die Kohlmasse darauf geben und den geriebenen Gouda darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der untersten Schiene 25 Minuten backen.