



# FRÜHJAHRBRUNCH FÜR DAHEIM DIE REZEPTE

DER POLL/PORZER GRÜNEN



April 2021

Liebe Gäste der Poll/Porzer Grünen,  
weil wir euch angesichts Covid19 noch nicht bewirten können, laden wir dazu ein,  
es mit unseren Rezepten zu probieren und es sich zu Hause gemütlich zu machen.  
Damit ihr etwas Gesprächsstoff habt, schaut euch gerne  
unseren Frühjahrsbrunch-Talk an, den wir vorher aufgezeichnet haben.

## Übersicht

(wenn nicht anders angegeben 4 Portionen, \* = vegan)

- Auberginendip \*
- Zwiebeldip
- Datteldip
- Rote-Bete-Carpaccio \*
- Blumenkohlsalat \*
- Möhrenterrine kalt
- Topinambur-Gratin (warm)
- Kartoffelsalat kölsch
- Kartoffelsalat mediterran \*
- Frikadellchen
- Bananen-Pfannkuchlein \*
- Grießauflauf (warm)



Die 16-Veedel-Tasse  
könnt ihr für 5 Euro erwerben.  
eMail an [info@grueneporz.de](mailto:info@grueneporz.de)

*Alle Dips für mehrere Portionen  
lecker zu Fladenbrot und geschnippelter Rohkost*

## **Auberginen-Dip**

 50 Minuten

Auberginen längs halbieren, mit Salz bestreuen  
15 Min. Wasser ziehen lassen. Abspülen, abtrocknen  
Mit Schnittfläche nach oben bei 170 Grad ca. 20 Min.  
weich backen.

Derweil Sesamkörner ohne Fett in Pfanne anrösten

Auberginen häuten, Fleisch mit gepresstem  
Knoblauch, Zitronensaft, Sesam und Olivenöl im  
Mixer zu Creme verarbeiten.

### **Zutaten**

500 g Auberginen

Salz

3 EL Sesamkörner

2 Knoblauchzehen

2 EL Zitronensaft

1 EL Olivenöl

### **Zutaten**

100 g Schmand

200 g Jogurt

125 g Quark

½ Tüte Zwiebelsuppe

## **Zwiebel-Dip**

 10 Minuten

Schmand, Jogurt, Quark glatt rühren

Geschlossene Tüte Zwiebelsuppe mit Nudelholz  
platt walken (oder mit Fingern kneten, dass Inhalt  
klein bröselt)

Die Hälfte Einrühren und durchziehen lassen

## **Dattel-Dip**

 10 Minuten

Frischkäse und Schmand glatt rühren

Datteln in kleine Stücke schneiden

Alle Zutaten gut vermischen

### **Zutaten**

150 g steinlose Datteln


300 g Frischkäse

200 g Schmand

2 TL Curry, ¼ TL Salz

2 Prisen Cayennepfeffer

## Rote Bete-Carpaccio

 30 + 20 Minuten

Rote Bete je nach Dicke der Knollen gar kochen (20 – 30 Min)

Nüsse in Pfanne ohne Fett rösten und hacken  
Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden  
Honig, Essig, Apfelsaft, Senf verrühren  
Öl darunterschlagen, salzen/pfeffern

Rote Bete kalt abschrecken und schälen  
Abgekühlt in dünne Scheiben wie Dachziegel schichten

Vinaigrette drübergießen, Lauchzwiebeln und Nüsse drüberstreuen

### Zutaten

500 g Rote Bete  
(Vorgekochte direkt aufschneiden)

½ Bd. Lauchzwiebeln

50 g Walnusskerne

1 TL Honig

4 EL Apfelessig

2 EL Apfelsaft naturtrüb

1 TL Senf, Pfeffer, Salz

5 EL Sonnenblumenöl

### Zutaten

1 Blumenkohl


1 kleines Glas Kapern

Olivenöl

Senf, Pfeffer/Salz

Zitronensaft

## Blumenkohlsalat (=10 Portionen)

 20 + 10 Minuten


Blumenkohl am Stück bissfest kochen

Salatsoße aus Öl mit Zitronensaft, Senf, Pfeffer und Salz bereiten

Kapern abtropfen und reintun

Abgekühlten Blumenkohl in bissgroße Stücke zerteilen und zufügen

## Möhrenterrine (=10 Portionen)

 30 + 45 Minuten

200 g gewürfelte Möhren mit gehackten Zwiebeln in Butter andünsten, 5 Min. im geschlossenen Topf schmoren, mit Sahne ablöschen und würzen, pürieren und ausdampfen lassen.

Wasser mit Brühepulver aufkochen, restliches Gemüse darin 5 Min. garen, abtropfen lassen

Eier, Schmand, Mehl verrühren, mit dem Gemüse unters Püree mischen  
Kastenform mit Backpapier auskleiden, Masse einfüllen

Abgedeckt bei 200 Grad 35 Min. backen, Abdeckung entfernen, weitere 10 Min. backen

Erst vor Verzehr stürzen und in Scheiben schneiden (gekühlt aufbewahren)

### Zutaten

350 g Möhren  
200 g Brokkoli  
150 g Erbsen (TK)  
1 Ziebel  
100 g süße Sahne  
100 g Schmand  
Kräutersalz, Meersalz  
Pfeffer, Muskat  
¼ L Wasser  
1 TL Gemüsebrühepulver  
2 Eier, Butter  
2 EL Weizen-Vollkornmehl

## Topinambur-Gratin

 50 Minuten

### Zutaten

600 g Topinambur  
250 ml Milch  
1 EL Schmand  
2 EL Butter  
Muskat,  
Salz, schwarzer Pfeffer,  
1 gestr. TL Curry,  
1 gestr. TL Paprika edelsüß

Die Knollen schälen und in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden

In der Milch aufkochen, Gewürze zufügen, vom Herd nehmen, Schmand reinrühren

Auflaufform buttern, Backofen auf 160 Grad vorheizen

Alles in die Form, restliche Butter drauf flocken, für 30 Min. rein in den Ofen

Danach 5 Min. lang auf Grillstufe bräunen

### Zutaten

fest kochende gleich große Kartoffeln

Zwiebeln

2/3 Miracle Whip balance

1/3 Delikatess-Majonese


1 TL Senf, 1 TL Ketchup  
Pfeffer/Salz

Gewürzgurken (am besten Spreelinge)

1 – 2 gekochte Eier

## Kartoffelsalat kölsch

*(Mengen nach Bedarf bitte schätzen)*

 40 + 20 Minuten

Kartoffeln als Pellkartoffeln garen, kalt abschrecken, abkühlen lassen

Gekochte Eier, Gurken, Zwiebeln in kleine Würfelchen und mit Majo etc. glatt rühren.

Kartoffeln in diese Soße in dünnen Scheiben reinschneiden.

Mind. 12 Stunden gekühlt geschlossen ziehen lassen

## Kartoffelsalat mediterran

 55 Minuten

Geschälte Kartoffeln in ca. 30 Min. weich kochen, abkühlen  
in ½ cm dicke Scheiben schneiden

warme Brühe und Wein verrühren und darübergießen

Separat Rotweinessig, Senf, Salz und klein geschnittene Schalotten verrühren  
Unter ständigem Rühren Olivenöl zugeben -  
Diese Soße zu den Kartoffeln geben

### Zutaten

fest kochende Kartoffeln

4 EL trockener Weißwein

3 EL flüssige warme  
Gemüsebrühe

2 EL rotweinessig

1 TL scharfer Senf

¼ TL Salz

3 Schalotten

6 EL Olivenöl

### Zutaten

250 g Rindergehacktes

1 Zwiebel

1 altes Brötchen

1 Ei

Oregano, Pfeffer, Salz, eine  
Spur Muskat

Tomatenmark

## Frikadellchen

 30 Minuten

Härteste Stellen am Brötchen wegschneiden,  
Rest klein würfeln, mit Ei und einer Spur  
Tomatenmark vermatschen, Gewürze zufügen

ganz klein gewürfelte Zwiebel und Rinderhack  
unterkneten

Kugeln formen, in heißem Fett in der Pfanne  
platter drücken und gut durchbraten

# Bananen-Pfannküchlein

 30 Minuten

Mehl, Backpulver, Zucker und Salz vermischen. Mit der Pflanzenmilch und der mit einer Gabel musig zerdrückten Banane zu dickflüssigem Teig verrühren.

10 Minuten ruhen lassen.

Die Pfannküchlein im Öl in der Pfanne von beiden Seiten goldig ausbacken.

Soße:

Blaubeeren, Zucker und mit Wasser glatt gerührte Speisestärke aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Soße nach und nach andickt.

Beeren dabei leicht zerdrücken.

Pürieren und warm zu den Pfannkuchen geben.

## Zutaten

1 sehr reife Banane

100 g Mehl

1 TL Backpulver

30 g Zucker

1 Prise Salz

100 ml pflanzliche Milch

Brat-Pflanzenöl

- - - Soße - - -

150 g tiefgekühlte Beeren  
(in der Saison frische)

10 g Speisestärke

80 ml Wasser

15 g Zucker

## Zutaten

1 l Milch

Salz

200 g Weichweizengrieß

1 Glas Schattenmorellen  
(350 – 400 gr abgetropft)

75 g Zucker

50 g Butter

Schale einer Zitrone  
gerieben

5 Eier

2 EL Speisestärke

# Grießauflauf

 70 Minuten

Milch und Salz aufkochen, Grieß reinstreuen, auf kleiner Flamme 20 – 25 Min. köcheln Abkühlen lassen.

Kirschen abtropfen

Backofen auf 200 Grad vorheizen

Zucker, Butter, Zitronenschale schaumig schlagen

Eigelbe darunterrühren, Grießbrei ebenfalls dazu

Eiweiß steif schlagen, unterheben

Kirschen unterheben

In gefetteter Auflaufform 35 Min. backen