

Rezept des Monats:

Januar 2007

Gemuesepastete im Kraeuterteig

(fuer 4 - 6 Personen)

4 Tassen Brokkoli
2 Tassen Karotten
1 Tassen Sellerie
3/4 Tassen Erbsen oder frischer Mais
2 - 3 Tassen Bechamelsauce
Fuer den Kraeuterteig
2 Tassen gut gesiebttes Vollkornmehl
2 TLBackpulver
1 EL Petersilie
1 EL Dillkraut (od. 1/2 TI getrockneter Dill)
1/3 Tassen zerlassene Butter
1/2 Tassen kalte Milch
Salz

Gemuese und Sauce wie im vorhergehenden Rezept verarbeiten. Fuer den Teig Mehl, Backpulver, Dillkraut, Petersilie und Salz gemeinsam verarbeiten. Butter dazugeben, mit Milch anfeuchten und den Teig verkneten, ausrollen und ueber das in eine Form gefuellte Gemuese breiten, leicht mit Milch bepinseln.

Im heissen Backofen ca. 30 Minuten ueberbacken, bis der Teig braun ist.
Bechamelsauce dazuservieren.

Guten Appetit

BLG-VEDA
Rebekka Weiss