



## Auberginen in Tomaten-Kapernsoße

### Zutaten:

1-2 Auberginen  
1 Gemüsezwiebel  
1 Glas Tomaten  
160 ml Olivenöl  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
1 EL gesalzene Kapern,  
abgespült und trocken  
getupft  
Meersalz, Pfeffer

### Zubereitung

Die Auberginen würfeln. Zwiebeln pellen, halbieren und in Ringe schneiden. Tomaten grob hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln zugeben und anschwitzen. Auberginen hinzufügen und 10 Min. braten, anschließend Tomaten und Kapern einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne zudecken und etwa 30 – 40 Minuten vor sich hin köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Heiß oder kalt servieren. Lecker mit Baguette oder zu Reis.

Veg Italia, Hädecke Verlag

## Polenta-Gratin

dazu passt ein grüner Salat

### Zutaten:

300 ml Milch  
300 ml Gemüsebrühe  
1 EL Butter  
200 g Polenta (Maisgrieß)  
40 g Parmesan, gerieben  
Pfeffer  
Salz  
ca. 400 g Tomaten oder  
Dosentomaten  
2 Auberginen  
Fett für die Form  
1 TL getr. Oregano  
Kräutersalz  
1 EL getr. Basilikum  
200g Mozzarella

### Zubereitung

Milch, Gemüsebrühe und Butter aufkochen und die Polenta einrühren. Unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze 15 Min. köcheln lassen. Den Parmesan unterrühren und Polenta in eine gefettete Auflaufform geben. Aubergine in Scheiben schneiden und in Salzwasser ca. 15 Minuten ziehen und anschließend gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch würfeln und in EL Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen, Aubergine hinzu geben und ca. 10 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum abschmecken und auf die Polenta geben. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Erst die Tomaten und anschließend den Mozzarella über das Gemüse geben. Nochmal etwas salzen, pfeffern und mit Kräutern betreuen. Auflauf bei 190°C ca. 30 Minuten überbacken.



## Blumnekohl-Risotto mit Linsen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten.

### Zutaten:

2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
150 g Naturreis oder Arborio  
3/4 l Gemüsebrühe, heiß  
150 g Linsen  
1 Blumenkohl  
ca. 200 g Paprika  
2 EL Basilikum, TK  
30 g Butter

### Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch sehr fein hacken. In Öl bei schwacher Hitze unter Rühren glasig dünsten. Den Reis unterrühren, bis er ganz von Fett überzogen ist. Die Gemüsebrühe nach und nach dazugießen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Den Risotto zugedeckt bei schwacher Hitze insgesamt 45 Min. ausquellen lassen und ab und zu rühren. In der Zwischenzeit Linsen nach Packungsanweisung ca. 30 Min garen (man kann die Linsen auch gemeinsam mit dem Reis garen, dann nimmt der Reis jedoch die Linsenfarbe an). Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und 5 Min. in Salzwasser garen, abgießen. Paprika putzen, waschen und fein würfeln. Linsen, Blumenkohl und Paprika unter den noch leicht flüssigen Reis mischen und 2 Min. durchziehen lassen. Basilikum und Butter unter den Risotto mischen.

## Rübchenauflauf

### Zutaten:

150 ml Sahne  
1 Zwiebel  
½ TL Currypulver  
ca. 400g Rübchen  
100ml Milch  
1 Apfel  
1 Ei  
Muskatnuss, Kräutersalz

### Zubereitung

Die Sahne, die Milch und das Ei miteinander verquirlen lassen und mit Salz, Pfeffer, Curry und Muskat würzen. Die geschälten Rübchen in dünne Scheiben hobeln. Die Äpfel und die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. In eine gefettete Auflaufform im Wechsel die Rübchen, Äpfel und die Zwiebeln schichten und mit der Eiermilch übergießen. Bei 180°C im Backofen ca. 30 Minuten backen, bis die Rübchen weich sind.

## Spätzlesalat mit Radieschen

### Zutaten:

125 g Spätzle  
Meersalz  
1-2 EL Rotweinessig  
3 El Rapsöl  
1 TL mittelscharfer Senf  
Pfeffer  
1 Zwiebel  
1 Bund Radieschen

### Zubereitung

Die Spätzle in reichlich Salzwasser garen. In ein Sieb schütten, kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel füllen. Aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer eine cremige Marinade rühren. Über die lauwarmen Spätzle gießen und diese 15 Min. durchziehen lassen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und achteln. Alles zu den Spätzlen geben und gut miteinander mischen. Den Salat nochmals abschmecken, da die Spätzle viel Würze aufnehmen.  
Tipp: Nach Belieben kann auch 200 g kleingewürfelter Bergkäse oder Emmentaler und 2-3 Gewürzgurken zugegeben werden.