



Wirsing-Lasagne

Zutaten:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Wirsing
4 EL Rapsöl
Kräutersalz
Pfeffer
1 Prise Paprikapulver
2 EL getr. Kräuter z.B.
Thymian, Majoran, Rosmarin
40g ger. Parmesan oder
Bergkäse

für die Béchamel-Sauce:

2 EL Mehl
2 EL Weißwein
200 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch
150 ml Sahne
Kräutersalz
Pfeffer
Thymian
40 g ger. Parmesan oder
Bergkäse
ca. 8 Lasagne-Blätter

Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 30 Min. + Backzeit ca. 40 Min

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Wirsing putzen, vierteln, den Strunk entfernen, in 3 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch, Wirsingstreifen im heißen Sonnenblumenöl kurz dünsten, und mit den angegebenen Gewürzen würzen. Für die Béchamel-Sauce das Weizenvollkornmehl, Weißwein und 50 ml Gemüsebrühe in einem Topf glatt rühren, kurz aufkochen, die restliche Gemüsebrühe, Milch und Sahne dazugeben und unter Rühren 5 Min. köcheln lassen. Die Sauce würzen und Thymian und 40 g Parmesan unterrühren. Eine rechteckige Gratinform einfetten. Den Boden mit wenig Béchamel-Sauce bedecken, eine Lage Lasagne-Blätter darauf legen, mit dem Wirsing bedecken und der Béchamel-Sauce überziehen, fortfahren mit einer Lage Lasagne-Blätter usw., immer wieder wenig von dem restlichen 40 g Parmesankäse einstreuen, abschließen mit der Béchamel-Sauce und zuletzt noch etwas Parmesankäse als Abschluss. Die Lasagne im Backofen bei 180° C ca. 40 Min. backen.

Nach: E. Bänziager, Kochen mit Kohl & Co. Von Blumenkohl bis Wirsing, Midena-Verlag

Ringelbete aus dem Ofen mit Feta

Zutaten:

Ca. 500g-800g Ringelbete
(oder Rote Bete)
Möhren nach Belieben
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Kräuter der Provence
100g Feta

Zubereitung

Das Gemüse Schälen, in Scheiben schneiden und mit Olivenöl, Kräuter der Provence und Salz+ Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Die Mischung auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 °c ca. 35 Minuten backen. Dann den Feta über das Gemüse bröseln und nochmal 10 Minuten backen, bis der Feta leicht gebräunt ist. Das Gemüse mit einem Schnittlauchdipp als Beilage servieren.



Mangold-Quiche

Zutaten:

Ø 200 g Mehl
Ø 100 g Quark
1 TL Salz
100 g kalte Butter
Öl oder Butter für die Form
500 g Mangold
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 cm frischer Ingwer
2 EL Öl
3 Eier
200 ml Sahne
1 Prise frisch geriebene Muskat
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
150 g würziger Bergkäse

Zubereitung

Aus Mehl, Quark, Salz und kalten Butterstückchen einen geschmeidigen Teig kneten. Eine Quicheform fetten. Den Teig in die Form legen, zu einem gleichmäßigen Boden ausdrücken und einen Rand hochziehen. Den Teig in der Form kalt stellen. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4-5) vorheizen. Den Mangold putzen und waschen. Stiele und Blätter getrennt in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und im Öl anbraten. Den Ingwer schälen, sehr fein hacken und einstreuen. Die Mangoldstiele zugeben und etwa 5 Minuten dünsten. Die Blätter zugeben und weitere 5 Minuten mitdünsten. Von der Kochstelle nehmen. Den Teigboden mehrmals einstechen und auf der mittleren Schiene des Backofens 10 Minuten vorbacken. Für den Guss die Eier mit der Sahne verrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Käse reiben und einrühren. Die Masse mit dem etwas abgekühlten Mangold vermischen, auf den vorgebackenen Teig verteilen und weitere 20-25 Minuten backen.

Schnittlauch-Rührei mit Tomate

Zutaten:

6 Eier
2 EL Milch
Meersalz
1 Bund Schnittlauch
30 g Butter
3-4 Tomaten
Butter oder Crème fraîche
4 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung

Eier mit der Milch verrühren und salzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterheben. Butter in einer Pfanne erhitzen. Eier hineingeben und bei kleiner Hitze stocken lassen, dabei mehrmals die Eimasse zur Pfannenmitte schieben, damit alles gleichmäßig gart. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Vollkornbrot mit Butter oder Crème fraîche bestreichen, mit Tomatenscheiben belegen und das Rührei dazu servieren.

