



## Mangold-Lasagne mit Ricotta

Lässt sich gut vorbereiten.

Zubereitungszeit ca. 1 Std. 20 Minuten.

### Zutaten:

ca. 70 g Butter  
1 EL Mehl  
500 ml Milch  
60 g Parmesan, ger.  
Kräutersalz  
Pfeffer  
ca. 500 g Mangold  
2 EL Olivenöl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Glas Tomaten  
2 TL Oregano  
1 Pk. Lasagne-Blätter  
250 g Ricotta

### Zubereitung

Für die Sauce 50 g Butter in einem kleinem Topf zerlassen und Mehl einrühren. Nach und nach mit Milch ablöschen und ca. 15 Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen. 30 g Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit Mangold putzen und waschen. Stiele fein hacken, Blätter in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und kurz andünsten. Den Mangold tropfnass dazugeben und 4-5 Min. dünsten. Tomaten abgießen, hacken und zum Mangold geben. Alles mit Ricotta vermengen und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Eine Auflaufform leicht fetten und etwas Sauce auf dem Boden verteilen. Mit Lasagne Platten auslegen. Mit einem Teil der Gemüsemischung belegen. Vorgang wiederholen, bis alles verbraucht ist. Die letzte Nudelschicht nochmals mit Sauce bestreichen, mit restlichem Parmesan und Butterflöckchen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 45 Min. backen.

## Broccoli mit Tomatensugo und Mozzarella

### Zutaten:

2 Zwiebeln  
1-2 Knoblauchzehen  
1 getr. Chilischote  
3-4 EL Olivenöl  
1 Glas Tomaten  
2 EL Tomatenmark  
Kräutersalz  
Cayennepfeffer  
Rohrohrzucker  
1/2 Pack. Petersilie, TK  
ca. 900g Broccoli  
800 g Kartoffeln (festk.)  
250 g Mozzarella  
100 ml Sahne

### Zubereitung

Zwiebel pellen und fein würfeln, Knoblauch durch die Presse drücken. Chilischote fein hacken. Alles in heißem Öl bei milder Hitze ca. 10 Min. dünsten. Tomaten grob würfeln. Tomatenmark unter die Zwiebeln rühren, kurz andünsten. Tomaten zugeben und weitere 20-25 Min. bei milder Hitze offen garen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit Salz, Cayennepfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Petersilie unterheben und beiseite stellen. In der Zwischenzeit Broccoli in größeren Röschen vom Strunk schneiden, in Salzwasser 4-5 Min. blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und 10-15 Min. in Salzwasser kochen, im Sieb abtropfen lassen. Den Mozzarella in schmale Scheiben schneiden. Den Boden einer Auflaufform mit der Hälfte des Tomatensugos bedecken. Kartoffelwürfel und Broccoliröschen darauf verteilen. Restliches Tomatensugo darauf geben und mit der Sahne gleichmäßig begießen. Mit den Mozzarellascheiben bedecken und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3-4, Umluft 200 Grad) 20-25 Min. goldbraun überbacken.  
essen & trinken Juli 2000



## Rote Bete im Nussmantel

### Zutaten:

1 – 2 rote Bete  
40 g Haselnusskerne  
1 Ei  
Kräutersalz  
Pfeffer  
40 g Paniermehl  
Rapsöl zum Braten  
1 Zitrone

### Zubereitung

Die rote Bete schälen oder abbürsten und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Haselnusskerne fein reiben. Das Ei, Kräutersalz und Pfeffer mit einer Gabel in einem tiefen Teller verquirlen. Das Paniermehl und die Nüsse auf einem anderen Teller mischen. Die rote Bete zuerst in dem verquirlen Ei, anschließend in der Paniermehl-Nuss-Mischung wenden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Scheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braun braten.

## Sellerie-Möhren-Quiche

### Zutaten:

Für den Quarkmürbeteig:  
180 g Weizenvollkornmehl  
½ TL Kümmel fein gemahlen  
½ TL Meersalz  
60 g kalte Butter  
60 g Quark  
Butter für die Form

Für die Füllung:  
300 g Sellerie °  
ca. 500 g Möhren °  
2 EL Olivenöl  
2 TL Koriander  
Meersalz  
40 g Allgäuer Emmentaler  
40 g Parmesan  
125 g Crème fraîche  
2 Eier

### Zubereitung

Das Weizenvollkornmehl mit dem Kümmel und dem Meersalz in einer Backschüssel mischen. Die Butter in Flöckchen darüber verteilen und mit den Fingerspitzen fein verkrümeln. Den Quark dazugeben und alles mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Eine Springform von 24 cm Ø einfetten. Den Teig ausrollen. Die Form damit auslegen und einen Rand von 2 ½ - 3 cm hochziehen. 30 Min. ruhen lassen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Inzwischen den Sellerie und die Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Das Olivenöl mit 4 Esslöffeln Wasser in einem breiten Topf erhitzen, Möhren und den Sellerie darin 8-10 Min. bissfest dünsten. Den Koriander im Mörser oder mit dem Nudelholz auf einem Brett zerstoßen, zu dem Gemüse geben und dieses mit Salz abschmecken. Den Käse reiben. Die Hälfte davon auf den Teigboden streuen. Die Sellerie-Möhrenmischung einfüllen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Die Crème fraîche, die Eier und 1 Prise Salz verquirlen und über dem Gemüse verteilen. Die Quiche etwa 40 Min. im Backofen (unten) backen, bis die Oberfläche goldgelb ist.

Nach: Früchtel, Vollwertküche, GU Verlag