



Aubergine in Joghurt-Soße

Zutaten:

2 Auberginen
Kräutersalz
Weizenvollkornmehl
Olivenöl zum Braten
Für die Joghurt-Sauce
150 g Vollmilchjoghurt
1 Knoblauchzehe
1 TL Basilikum, TK
Kräutersalz
Pfeffer
1 Msp Chiligewürz
(wer es nicht scharf mag,
nimmt Paprikagewürz)

Zubereitung

Eine leckere Beilage - Auch zum Grillen geeignet
Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Aubergine in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Kräutersalz bestreuen. In Mehl wälzen und in heißem Olivenöl anbraten. Auf Küchentrepp legen und das Öl abtropfen lassen. Joghurt cremig rühren. Knoblauchzehe schälen und durch die Presse geben. Basilikum waschen, fein hacken und mit dem Knoblauch in den Joghurt rühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Auberginen auf die Teller geben, mit einer Prise Kräutersalz abschmecken und einem Klecks Joghurtsauce servieren.

Nach: Rolf Goetz, Vegetarisch kochen rund ums Mittelmeer,
Pala-Verlag

Spinat-Canneloni

Zutaten:

6 Lasagneblätter
Meersalz
4 EL Olivenöl
500 g Spinat
2 Knoblauchzehen
50 g junger Pecorino
1/2 Glas Tomatensauce
Basilico
von bioladen*

Bechamelsauce:
40 g Butter
30 g Mehl
125 ml Milch
Meersalz
40 g Parmesan, frisch geriebe

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten plus Backzeit

Die Lasagneblätter portionsweise in reichlich Salzwasser 7 Min. vorgaren. Abschrecken und abtropfen lassen. Nebeneinander auf einen mit Öl eingepinselten Teller legen. Spinat putzen und gründlich waschen. Mit 2 gehackten Knoblauchzehen in 4 EL Öl 3-4 Min. zusammenfallen lassen. Salzen, abgießen, ausdrücken, hacken und abkühlen lassen. Mit dem Pecorino mischen.

Für die Bechamel die Butter schmelzen, das Mehl darin anschwitzen. Milch und 1/8 l Wasser unterrühren und 10 Min. bei milder Hitze kochen lassen. Salzen und Parmesan untermischen. Den Spinat in die Lasagneblätter einrollen. In eine ofenfeste Form legen. Die beiden Saucen darüber verteilen. Bei 175 Grad (Gas 2, Umluft 30 Min. bei 150 Grad) auf der 3. Einschubleiste von unten 35 Min. goldbraun überbacken.

essen & trinken 10/91



Spargelcremesuppe

Zutaten:

450 g Spargel
1 kl. Zwiebel
2 EL Butter
600 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
1 EL Orangensaft
(frisch gepresst)
1/2 Vanilleschote
Meersalz
Pfeffer
Rohrohrzucker.

Zubereitung

Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelspitzen abschneiden, längs halbieren oder vierteln und beiseite stellen. Stangen in Stücke schneiden und die Zwiebel würfeln. 1 EL Butter in einem Topf zerlassen und beides bei niedriger Hitze darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Gemüsebrühe dazugießen, aufkochen und zugedeckt 15-20 Min. köcheln lassen. Fein pürieren, Sahne dazugießen und erneut kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und die Spargelspitzen, Mark von 1/2 Vanilleschote und 1 TL Orangenschalenstreifen 3-4 Min. darin braten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Suppe mit Spargelspitzen anrichten.

Gurkensalat mit Kresse

Zutaten:

4 EL Zitronensaft
1 EL fl. Honig
2 EL Wasser
3 EL Rapsöl
Kräutersalz
Pfeffer
1 Schlangengurke
1 Beet Kresse
2-3 EL Hüttenkäse

Zubereitung

Zitronensaft, flüssigen Honig, Wasser, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Gurke waschen und streifig schälen. In dünne Scheiben hobeln und mit der Vinaigrette mischen. Mit einer Schere die Kresse vom Beet schneiden und vorsichtig unter den Salat mischen. Den Gurkensalat in Schalen füllen und mit Hüttenkäse servieren.

Weißkohlsalat

Zutaten:

1/2 Weißkohl
200 g Ananas aus dem Glas
2 EL Weißweinessig
Meersalz
Cayennepfeffer
1 Apfel
150 g saure Sahne
2 EL Mayonnaise
Chilisauce
2 EL Petersilie, TK

Zubereitung

Weißkohl putzen, vierteln und den harten Strunk entfernen. Die Kohlviertel quer in feine Streifen schneiden. Ananas in einem Sieb abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. 150 ml Ananassaft mit Weißweinessig, Salz und Cayennepfeffer verrühren. Weißkohl salzen, kurz durchkneten und mit dem Saft marinieren. Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, die Viertel quer in Scheiben schneiden. Ananasstücke wenn nötig halbieren und mit den Apfelscheiben unter den Weißkohl mischen. Sahne und Mayonnaise verrühren und mit etwas Chilisauce würzen. Petersilie unterheben, zum Salat servieren.

„Frische leichte Küche“, Naumann & Göbel Verlag