



Bandnudeln mit Champignon-Rahm

Zutaten:

ca. 300g Champignons
1 Bund Lauchzwiebeln
200ml Sahne
300g Bio-Eierbandnudeln vom Hof
1 EL Würzl/Brühe
Etwas Weißwein
Parmesan
Salz, Pfeffer
Thymian

Zubereitung

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden. In einer Pfanne Die Lauchzwiebeln in etwas Öl anschwitzen, Pilze dazu geben und kurz anbraten, Tomaten dazu und kurz später mit etwas Weißwein ablöschen. Die Sahne und das Brühepulver dazu geben und paar Minuten einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Thymian abschmecken. Die Bandnudeln kochen und mit der Soße und etwas Parmesan auf den Tellern anrichten.

Wirsingrisotto mit Champignons

Zutaten:

1 Wirsing
Meersalz
800 ml Gemüsebrühe
200 g Champignons
2 Zwiebeln
30 g Butter
300 g Risottoreis
150 ml Sahne
Pfeffer
Muskatnuss
3 EL Rapsöl
25 g Pecorino

Zubereitung

Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen, den Strunk herauschneiden. Blätter vorsichtig voneinander lösen, die dicken Rippen ausschneiden. Blätter in 2 cm dicke Streifen, dann in Rauten schneiden. Wirsing in Salzwasser etwa 2 Min. blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Gemüsebrühe erhitzen. Champignons putzen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen, fein würfeln und in der Butter andünsten. Reis unterrühren und kurz mitdünsten. Mit 400 ml Brühe auffüllen und bei milder Hitze unter häufigem Rühren 20 Min. leise kochen. Dabei die restliche Brühe nach und nach dazugießen, sobald die Flüssigkeit verkocht ist. Sahne 3 Min. einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Den Wirsing unterheben und weitere 2 Min. kochen. Pilzscheiben im Öl von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wirsing mit der Sahne unter das Risotto heben. Mit grobem Pfeffer, gehobeltem Pecorino und gebratenen Champignons anrichten.



Kürbis-Kartoffel-Plätzchen

Zutaten:

500 g Kartoffeln
1 Kürbis
2 Zwiebeln
Meersalz
4 Eier
50 g Mehl
Rapsöl

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und waschen. Den Kürbis waschen, Kerne und weiße Innenfasern herausholen. Kartoffeln und Kürbis grob raspeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Die Gemüseraspeln mit Zwiebelwürfeln, Salz, Eiern und Mehl zu einem glatten Teig verrühren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und esslöffelweise Teig hineingeben und flach drücken. Nacheinander kleine goldbraune Plätzchen ausbacken. Die Kürbis-Kartoffel-Plätzchen aus der Pfanne nehmen und auf Küchentuch gut abtropfen lassen.
(Dazu schmeckt Apfelmus)

„Kürbis Melone & Co.“, Naumann & Göbel Verlag

Polenta-Tomaten-Gratin

Zutaten:

300 ml Milch
300 ml Gemüsebrühe
1 EL Butter
200 g Polenta (Maisgrieß)
40 g Parmesan, gerieben
Pfeffer
Muskatnuss
Kräutersalz
ca. 400 g Tomaten
100 ml Sahne
Fett für die Form
1 TL getr. Oregano
Kräutersalz
1 EL getr. Basilikum
100 g Basilikumkäse, gerieben

Zubereitung

Gelingt leicht!

Zubereitungszeit ca. 20 Min. plus 20 Min. Backzeit
Backofen auf 220 °C vorheizen

Milch, Gemüsebrühe und Butter aufkochen und die Polenta einrühren. Unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze 15 Min. köcheln lassen. Den Parmesan unterrühren, mit Pfeffer, Muskatnuss und Kräutersalz würzen. Den Stielansatz der Tomaten entfernen, und die Tomaten in Scheiben schneiden. In eine gefettete Auflaufform die Hälfte der Maismasse verteilen, die Hälfte der Tomatenscheiben darauf legen und mit Kräutersalz und Oregano und Basilikum würzen. Den restlichen Mais darauf geben, mit den restlichen Tomatenscheiben belegen, wiederum würzen und mit Bärlauchkäse bestreuen. Den Auflauf bei 220 °C ca. 20 Min. backen.

Nach C. Buhmann: Aufläufe und Gratins - vegetarisch raffiniert, Midena