



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
40 g ger. Parmesan oder
Bergkäse

für die Béchamel-Sauce:

2 EL Weizenvollkornmehl
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. Bänziener, Kochen mit Kohl & Co. Von Blumenkohl bis Wirsing, Midena-Verlag

Pastinaken-Kartoffel-Suppe

Zutaten:

2-3 Zwiebeln
ca. 400-500g g Pastinaken
300 g Kartoffeln
2 EL Rapsöl
ca. 1,2 l Gemüsebrühe
2 EL Honig
1 TL Thymianblätter (getr.)
200 ml Sahne
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pastinaken und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf Öl erhitzen, Pastinakenwürfel und Zwiebeln dazugeben und 1 Minute mit anschwitzen. Gemüsebrühe dazugießen, aufkochen, die Hitze herunterschalten. Kartoffeln hineingeben und ca. 30 Minuten bei milder Hitze kochen, bis das Gemüse sehr weich ist. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Honig und Thymian unterrühren. Suppe im Mixer pürieren, durch ein grobes Sieb in einen Topf geben. Sahne hinzufügen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche



Spinat-Tortellini

Zutaten:

500 g Spinat
4 Tomaten aus dem Glas
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
250 ml Gemüsebrühe
50 ml Sahne
300 g Tortellini a.d. Kühlregal
2-3 EL ger. Parmesan
Muskatnuss
Meersalz
Pfeffer

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Spinat putzen und waschen. Tomaten vierteln. Zwiebel pellen und fein würfeln. In Öl glasig dünsten. Knoblauch dazu pressen, Spinat und Tomaten dazugeben und bei starker Hitze kurz mitdünsten. Gemüsebrühe und Sahne zugeben und etwas einkochen. Tortellini nach Packungsanweisung zubereiten. 1 EL geriebenen Parmesan unter den Spinat rühren. Spinat mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Tortellini mit ger. Parmesan auf dem Spinat anrichten.

essen & trinken, „Für jeden Tag“, 04/06

Steinchampignons-Omelette

Zutaten:

200 g Steinchampignons
1 Zwiebel
2 TL Butter
4 Eier
Meersalz
Pfeffer
2 EL gehackte Petersilie TK

Zubereitung

Die Steinchampignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Pfanne die Butter zerlassen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten und die Pilzscheiben kurz mit anbraten. Dann die Hälfte der Pilze aus der Pfanne nehmen. Die Eier verquirlen und mit Meersalz und Pfeffer würzen, die gehackte Petersilie bis auf einen Rest zugeben. Die Hälfte der Eimasse nun in die heiße Pfanne über die Pilze geben. Das Omelette stocken lassen und dann auf die Hälfte zusammenklappen. Mit dem zweiten Omelette genauso verfahren. Die Omelettes mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Nach: essen & trinken, 09/03