



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
gerieben

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

Shakshuka (Eier in Tomaten-Paprika-Soße)

Zutaten:

2-3 Paprika-Schoten
1 Dose Tomatenstücke
oder 500g frische Tomaten
2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
2 EL Tomatenmark
3 EL Bratöl
½ Zimtstange (oder Prise
Zimt)
Salz, Pfeffer, Zucker
2-3 TL Paprika edelsüß
2-3 EL Petersilie
4 Eier

Zubereitung

Paprika putzen, waschen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, Paprika zugeben und ca. 3-4 Minuten mitschmoren. Tomatenstücke und Tomatenmark unterrühren, Zimtstange (oder eine Prise Zimt) hinzufügen und alles mit Salz, Zucker und Paprika würzen und sanft köcheln lassen. Nach ca. 30 Minuten vier Mulden in die Sauce drücken. Eier aufschlagen und vorsichtig in die Mulden geben. Nochmals ca. 8-10 Minuten stocken lassen (evtl. zugedeckt). Mit Petersilie bestreuen und mit Fladenbrot, Baguette oder Ciabatta servieren.



Gemüsecurry

Zutaten:

einige Broccoliröschen
2 Zwiebeln
2-3 Kartoffeln
ca. 500 g Zucchini
1 Chilischote oder
1 Msp. Chilipulver
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2-3 TL Currypulver, englisch o.
2-3 TL Currypaste
1 Dose Kokosmilch
ca. 100 ml Gemüsebrühe
Meersalz, Pfeffer

Zubereitung

Broccoli in Röschen teilen, Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Die Zucchini waschen, halbieren und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Chilischote sehr fein hacken (evtl nur die Hälfte verwenden, sehr scharf). Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch in das Öl pressen und andünsten. Das Gemüse zugeben und kräftig anbraten, mit Currypulver und Chilischote oder -pulver würzen. Das Gemüse nach einigen Minuten mit der Kokosmilch ablöschen. Evtl. etwas Gemüsebrühe zufügen und 15 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

Weißkohlsalat

Zutaten:

1 kleiner Weißkohl
200 g Ananas aus dem Glas
2 EL Weißweinessig
Meersalz
Cayennepfeffer
1 Apfel
150 g saure Sahne
2 EL Mayonnaise
Chilisauc
2 EL Salatöl
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, Salatöl, 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 Chilisauc würzen. Petersilie unterheben, zum Salat servieren.