



## Fenchel-Wildreis-Risotto

### Zutaten:

100 g Wildreismischung  
2 Zwiebeln  
1-2 Knollen Fenchel  
Butter  
100 g Arborioreis  
60 ml Weißwein  
(oder mehr Gemüsebrühe)  
½ l Gemüsebrühe  
Kräutersalz  
Pfeffer  
50 g Emmentaler

### Zubereitung

Die Wildreismischung nach Anleitung fast gar kochen. Zwiebeln schälen und würfeln. Die Fenchelknollen waschen, vierteln, in feine Streifen schneiden und 2 Min. in Butter andünsten, dann den Arborioreis untermischen und mit 60 ml Weißwein ablöschen und verdampfen lassen. Nach und nach ½ l Gemüsebrühe angießen, den Wildreis dazugeben und offen ca. 15 Min. köcheln lassen, salzen und pfeffern. Mit geriebenem Emmentaler bestreut servieren.

E. Döpp: Vegetarisch für Genießer, GU.

## Mangoldlasagne mit Ricotta

### 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

Lässt sich gut vorbereiten.  
Zubereitungszeit ca. 1 Std. 20 Minuten.

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.



## Champignon-Cappucino

### Zutaten:

1 Zwiebel  
200 g Champignons  
2 EL Sonnenblumenkernöl  
4 EL Amaretto  
400 ml Wasser  
1 gestr. EL Gemüsebrühe  
200 ml Sahne  
Salz, Pfeffer  
ca. 50 ml Sahne  
etwas Kakaopulver  
50 g gehobelte Mandeln

### Zubereitung

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Champignons mit Küchenpapier abtupfen und halbieren, große Pilze vierteln.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Champignons dazugeben und kurz anbraten. Mit 4 EL Amaretto ablöschen, dann das Wasser und die Gemüsebrühe dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren einen weiteren EL Amaretto unterziehen. Die 50 ml Sahne steif schlagen. Die Suppe in 4 Milchkaffeetassen geben, je einen EL Sahne darauf klecksen und mit Kakao und mit gehobelten Mandel garnieren.

## Gurkensalat

### Zutaten:

1 Schlangengurke  
1 Zwiebel  
1 EL Dill, TK  
100 g saure Sahne  
2 EL Rapsöl  
2 EL Apfelessig  
Meersalz  
Pfeffer, frisch gemahlen  
etwas Honig

### Zubereitung

Die Gurke waschen und in dünne Scheiben hobeln. Die Zwiebel putzen und fein hacken. Mit dem Dill zu der Gurke geben. Die saure Sahne mit dem Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Die Salatsauce über die Gurke gießen und gut durchmischen.

## Zucchini-Tomaten-Gratin

### Zutaten:

2-3 Zucchini  
ca. 450 g Tomaten  
250 g Mozzarella  
1 Knoblauchzehe  
1 EL getr. Basilikum  
Kräutersalz  
Pfeffer  
3 EL

### Zubereitung

Zucchini waschen, putzen und ungeschält in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und würfeln.

Mozzarella abtropfen lassen, halbieren, dann in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und längs halbieren. Eine flache Auflaufform mit den Schnittflächen des Knoblauchs ausreiben. Zucchini, Tomaten und Mozzarella in die Form schichten, 1/2 EL des Basilikums dazwischen verteilen. Das Ganze mit Kräutersalz und Pfeffer bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Gratin im Ofen 15-20 Minuten überbacken. Vor dem Servieren mit dem restlichen Basilikum bestreuen. Backofen auf 180 °C vorheizen! 15-20 Minuten backen.

Nach: Das Große Trennkostbuch, GU Verlag.