



Kohlrabipfannkuchen mit Radieschen-Dipp

Zutaten:

400 g Mehl
750 ml Milch
4 Eier
Meersalz
Pfeffer
2-3 Kohlrabi
abgeriebene Schale von
1/2 Zitrone
250 g saure Sahne
250 g Joghurt
2 TL scharfer Senf
1-2 Knoblauchzehen, fein
gehackt
1 Bd. Radieschen
Kräutersalz
2 EL Rapsöl zum Braten

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Mehl und Milch verrühren und 30 Min. quellen lassen. Eier zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren und abgießen.

Für den Dipp Zitronenschale mit der sauren Sahne und dem Joghurt mischen. Radieschen in feine Stifte schneiden. Den Senf, den Knoblauch und die Radieschen unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig noch einmal durchrühren, die gut abgetropften Kohlrabistifte untermischen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Etwa 1 Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben und verteilen. Bei mittlerer Hitze etwa 2 Min. backen, dann wenden und noch einmal so lange backen. Aus dem übrigen Teig weitere Pfannkuchen backen. Die Kohlrabipfannkuchen mit dem Dipp servieren.

Zucchini-Spaghetti-Salat

Zutaten:

350 g Spaghetti
Meersalz
3 EL Olivenöl
ca. 500 g Zucchini
50 g getr. Tomaten (in Öl)
1 Glas Kichererbsen
ital. Kräuter

für das Dressing
400 ml Tomatensaft
150 ml Olivenöl
Meersalz, Pfeffer
Chilipulver, Rohrohrzucker
4 EL Balsamico bianco

Zubereitung

Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Zucchini putzen, waschen und klein würfeln. In einer Pfanne in wenig Olivenöl anbraten, mit Meersalz und italienischen Kräutern würzen und herausnehmen. Kichererbsen in der Pfanne kurz rösten, herausnehmen.

Tomaten abtropfen und in feine Streifen schneiden. Dressingzutaten verrühren, abschmecken und mit Spaghetti, Zucchini, Tomaten und Kichererbsen vermengen.



Mangold-Lasagne mit Ricotta

Zutaten:

ca. 70 g Butter
1 EL Mehl
500 ml Milch
60 g Parmesan, gerieben
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

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.

Paprikareis

Zutaten:

1-2 Paprikaschoten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 g Reis
Meersalz
2 Dosen bioladen* Cubetti
2 EL Olivenöl
Pfeffer
ca. 100 ml Gemüsebrühe
1-2 EL Tomatenmark
4 EL Schmand
80 g Feta

Zubereitung

Paprikaschoten waschen, putzen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. Reis in Salzwasser garen. Die Tomaten in Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin unter Rühren andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Gemüsebrühe dazugeben. Den abgetropften Reis, Tomatenmark und die Tomatenstücke mit Saft zugeben, mischen und erhitzen. Schmand und den zerkrümelten Feta unterrühren und eventuell noch einmal abschmecken.