



## 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.