



## 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.

## Pastinaken-Tagliatelle

### Zutaten:

ca. 500 g Pastinaken  
30 g Butter  
1 Knoblauchzehe, fein  
gehackt  
1 TL Thymian, getr  
250 g Tagliatelle  
50 g Parmesan, gerieben  
Meersalz  
Pfeffer

### Zubereitung

Pastinaken schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Pastinaken, Knoblauch und Thymian zugeben und unter Rühren ca. 3-5 Min. garen, bis die Pastinaken weich sind. In der Zwischenzeit die Tagliatelle nach Packungsanweisung bissfest garen und mit etwas Nudelwasser unter das Gemüse mischen. Die restliche Butter und Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Wenn es nicht vegetarisch sein muss, kann man 6 Scheiben Bacon mit dem Gemüse knusprig braten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



## Pastinaken-Mangold-Puffer

### Zutaten:

2-3 Pastinaken  
4 Kartoffeln  
ca. 500 g Mangold  
2 kleine Zwiebeln  
4 Eier  
6 gehäufte EL Mehl  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
Olivenöl

### Zubereitung

Pastinaken und Kartoffeln schälen und fein raspeln. Mangold mit den Strünken fein schneiden und zu den geraspelten Pastinaken geben. Zwiebel pellen, in feine Würfel schneiden und ebenfalls zu den Pastinaken geben. Eier und Mehl hinzufügen und das Ganze zu einer Masse verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Puffer darin braten.

Dazu reicht man am besten einen Joghurt- oder Sauerrahm-Kräuter-Dipp sowie Butterkartoffeln.

## Blumenkohl mit Mandelsoße

### Zutaten:

1 Blumenkohl  
25 g Mandeln (gerieben)  
25 g Emmentaler o. Gouda  
je 1 MS Salz, Pfeffer und Muskat  
1 Ei  
4 EL Sahne  
2 TL Schnittlauch, frisch geschnitten

### Zubereitung

Die Blumenkohlröschen gründlich waschen. Das Gemüse in wenig Wasser in etwa 10 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze bissfest kochen; in einem Sieb abtropfen lassen und die Kochflüssigkeit auffangen.

Die Mandeln und den Käse fein reiben, mit Salz, Pfeffer, Muskat, Ei, Sahne und 4 EL Kochflüssigkeit verquirlen. Die Mischung in einen Topf gießen, unter Rühren mit einem Schneebesen einige Male aufkochen lassen, bis eine cremige Sauce entstanden ist.

Den Blumenkohl auf einem Teller anrichten, mit der Sauce übergießen und mit Schnittlauch bestreuen.

## Kohlrabi-Kartoffel-Eintopf

### Zutaten:

3 Kohlrabi  
700 g Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
40 g Butter  
20 g Mehl  
750 ml Gemüsebrühe  
Kräutersalz, Pfeffer  
Muskatnuss  
1 Becher Crème fraîche (ersatzweise Schmand)  
2 Eigelb  
1 EL Petersilie, TK Cayennepfeffer  
2 Scheiben Toastbrot

### Zubereitung

Kohlrabi putzen, waschen und in Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen lassen, das Gemüse rundum darin andünsten. Mehl darüberstreuen, unter Rühren mit Brühe ablöschen. Zugedeckt 15 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Crème fraîche mit Eigelb verrühren und die Suppe damit legieren (nicht mehr kochen lassen). Mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten