



Steckrüben-Möhrenpfanne mit Röstkartoffeln

Zutaten:

600 g Steckrübe
400 g Möhren
750 g Kartoffeln
2 Zwiebeln
1/2 Bund Thymian
(oder 1 TL getr. Thymian)
40 g Butterschmalz
3/8 l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

Steckrübe, Möhren und Kartoffeln waschen und schälen. Steckrübe würfeln, Möhren längs halbieren und schräg in Stücke schneiden. Kartoffeln in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. 10 g Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Steckrübe und Möhren darin anbraten und mit Brühe ablöschen. Die Hälfte des Thymians zufügen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen. In eine Schüssel geben und warm stellen. Restliches Fett in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln unter Wenden ca. 10 Minuten goldbraun braten. Zum Schluss Zwiebelringe und restlichen Thymian zufügen und mitbraten. Gemüse abtropfen lassen, zu den Kartoffeln geben und kurz mit erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Quelle: lecker.de

Gefüllter Fenchel

Zutaten:

1 mittelgroße Zwiebel
1 mittelgroße Möhre
2 große Fenchelknollen
2 EL Öl
1/8 l klare Brühe (Instant)
Salz
100 g mittelalter Gouda
150 g Crème fraîche
150 g saure Sahne
grober Pfeffer
1 EL Zitronensaft
Zitrone

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein hacken. Möhre schälen, waschen und klein würfeln. Fenchel putzen, waschen, etwas Grün beiseite legen. Von jeder Fenchelknolle 4 Blätter ablösen. Restlichen Fenchel klein schneiden. Hafer abtropfen lassen. Öl in einem Topf erhitzen. Hafer, Fenchel-, Zwiebel- und Möhrenwürfel darin andünsten. Brühe zugießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen. Salzwasser aufkochen. Fenchelblätter 5 Minuten darin dünsten. Käse grob raspeln. Fenchel herausnehmen, abtropfen lassen. Gemüse-Mischung mit dem Käse vermischen. Und Fenchelblätter damit füllen. Fenchelmuscheln in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Gas: Stufe 3) 10 Minuten backen. Crème fraîche, Zitronensaft und saure Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchel mit etwas Soße auf Tellern anrichten. Mit Zitrone und Fenchelgrün garnieren. Restliche Soße extra dazureichen.

Quelle: lecker.de



Mangold-Lasagne 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

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.

Avocado-Pesto

Zutaten:

1 reife Avocado
3 Zehen Knoblauch
1 Bund Basilikum
60g Parmesan
2 EL Zitronensaft
3-4EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Basilikum waschen und klein schneiden, Knoblauchzehen schälen und klein hacken, Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke in eine Schüssel geben. Alle weiteren Zutaten hinzu geben und fein pürieren.

Dazu passen Spaghetti, Gnocchi , gegrilltes Gemüse oder Fleisch.