



Auberginen-Joghurt-Auflauf

Zutaten:

2-3 Auberginen
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1 TL getr. Thymian
Meersalz
Pfeffer
1 Dose bioladen*Cubetti
200 g bioladen*Schafkäse (Feta)
300 g bioladen*Joghurt natur
3 Eier
1 Prise Zimtpulver

Zubereitung

Die Auberginen waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginen darin unter Rühren etwa 5 Min. braten. Zwiebeln, Knoblauch und Thymian untermischen, kurz weiterbraten. Salzen und pfeffern.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Tomaten klein schneiden und unter die Auberginen mischen. Den Schafkäse zerkrümeln und untermengen. Die Masse in eine feuerfeste Form verteilen.

Den Joghurt mit den Eiern verrühren und mit Salz, Pfeffer und wenig Zimt würzen. Über die Auberginen verteilen. Den Auflauf im Ofen (Mitte, Umluft 180° C) etwa 30. Min. backen, bis er schön gebräunt ist.

Weißkohl-Blätterteig-Strudel

Zutaten:

Für den Strudelteig:
1 Päckchen Blätterteig, TK

Für die Füllung:
1/2-1 Weißkohl
60 g Butter
1 EL Currypulver
1 TL getr. Thymian
Meersalz
Pfeffer
200 g Crème fraîche
2-3 EL Paniermehl

Außerdem:
1 Eigelb
20 ml Sahne

Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten plus 30 Minuten Backzeit.

Die gefrorenen Teigplatten nebeneinander auf einer bemehlten Arbeitsfläche auftauen, leicht überlappen lassen und dann rechteckig ausrollen.

Weißkohl putzen, vierteln, in Scheiben schneiden, waschen und kurz blanchieren. In 40 g heißer Butter andünsten.

Würzen und abgekühlt mit Crème fraîche verrühren. Den Teig mit der restlichen, zerlassenen Butter bestreichen, mit Paniermehl bestreuen. Die Füllung darauf verteilen, aufrollen und mit Eigelb und Sahne bestrichen im

180° C heißen Backofen in 30 Min. goldbraun backen.

Nach: M. Kellermann, Fleischlos Kochen, Zabert-Sandmann-Verlag



Radieschen-Quark mit Rosmarinkartoffeln

Zutaten:

1 Schlangengurke
2 Äpfel
1 Bund Radieschen
1 Zwiebel
2 EL Gartenkräuter, TK
750 g Quark
200 ml Milch
3 EL Leinöl
2 TL Kräutersalz
Pfeffer
1 Prise Rohrohrzucker
Ca. 500 g Schmorkartoffeln
2-3 EL Olivenöl
½ TL Rosmarin, getr.
1 EL flüssiger Honig

Zubereitung

Schlangengurke schälen und würfeln. Äpfel, Radieschen und Paprika waschen und ebenfalls würfeln. Zwiebel putzen und fein würfeln. Dill hacken.

Den Quark mit Milch, Leinöl, Salz, Pfeffer und Zucker glatt rühren. Gurke, Äpfel, Radieschen, Zwiebel und die Kräuter unterrühren. Den Quark mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Kartoffeln gründlich bürsten, Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln dazugeben und unter schwenken ca. 15-20 Minuten rösten. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen, kurz vor dem Servieren den Honig über die Kartoffeln geben und nochmals gut durchschwenken.

Mit dem Radieschen-Quark servieren.

Nach: Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Staudensellerie-Limetten-Suppe

Zutaten:

1/2 Staudensellerie
150 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Limette
1-2 EL Olivenöl
50 ml trockener Weißwein
1/2 l Gemüsebrühe
125 ml Sahne
Meersalz
Pfeffer

Zubereitung

Selleriestangen putzen, waschen, trocken tupfen und grob würfeln, die Blätter bis zum Servieren beiseite legen. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Zwiebel ebenfalls würfeln. Von der Limette die Schale fein abreiben und beiseite stellen, den Saft auspressen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Sellerie- und Kartoffelwürfeln hinzufügen und bei schwacher Hitze 5 Min. dünsten. Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit fast ganz einkochen. Alles mit der Gemüsebrühe und 1 EL Limettensaft ablöschen. Die Suppe 20 Min. bei schwacher Hitze offen kochen lassen. Dann die Sahne dazugeben und weitere 5 Min. schwach kochen lassen. Die Suppe mit dem Schneidstab oder in einem Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und der Hälfte der Limettenschale würzen. Mit Sellerieblättchen und restlicher Limettenschale garnieren.

nach einer Idee aus: essen & trinken,