



Gemüse-Lasagne

Zutaten:

2 EL Butter
2 EL Mehl
Salz, Pfeffer und Muskat
900 ml Milch
400g Hokkaido-Kürbis
3 Tomaten
200g Steinchampignons
1 Stange Porree
½ Spitzkohl
17 Lasagneblätter
80g Parmesan gerieben
200 g mittelalter Gouda gerieben

Zubereitung:

Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf erhitzen, Mehl darin kurz andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Milch nach und nach einrühren, aufkochen und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 15-20 Min. köcheln lassen. Kürbis entkernen und in schmale Spalten schneiden, auf ein Backblech legen, mit 3 El Olivenöl beträufeln, mit Salz würzen. Im heißen Ofen bei 200 Grad Oberhitze auf der 2. Schiene von oben 15-18 Min. garen. Aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 180 Grad Ober- und Unterhitze regulieren. Inzwischen Tomaten in Scheiben schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen, längs vierteln und grob schneiden. Spitzkohl zuerst in Streifen, dann in grobe Stücke schneiden. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin rundherum hellbraun anbraten, salzen und aus der Pfanne nehmen. 2 El Öl in die Pfanne geben, Lauch und Spitzkohl darin rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Min. bei mittlerer Hitze braten.

Erst etwas Olivenöl, dann eine dünne Schicht Béchamelsauce in eine Auflaufform (28 x 23 cm) geben und mit 2 1/2 Lasagneplatten auslegen. Darauf die Hälfte der Tomaten verteilen und mit 1-2 EL Parmesan bestreuen. Etwas Béchamel darauf verteilen, mit 3 Lasagneplatten belegen, Pilze darauf schichten, mit Parmesan bestreuen. Mit der restlichen Béchamel, den restlichen Gemüsesorten, Lasagneplatten und Parmesan genauso verfahren und in die Form schichten. Die letzte dünne Schicht besteht aus Béchamel. Alles großzügig mit Gouda bestreuen, gut andrücken und mit 1-2 El Olivenöl beträufeln. Im heißen Ofen bei 180° ca. 35-45 min, auf der untersten Schiene backen.



Süßkartoffel-Lauchpuffer mit Räucherlachs

Zutaten:

1 Stange Porree
ca. 400 g Süßkartoffel
1 Bnd Dill
2 Eier
2 Frühlingszwiebeln
3 EL Öl
Muskat, Salz und Pfeffer

Dip:

Creemiger Joghurt
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Dill
1 TL Honig
Opt. 2 EL Chilisoße
Salz und Pfeffer

Räucherlachs nach
Belieben

Zubereitung

Süßkartoffel schälen und in grobe Würfel schneiden, den Lauch in feine Streifen schneiden. Süßkartoffelwürfel in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen und den Lauch kurz mit blanchieren. Lauch und Süßkartoffeln in einer Schüssel vermengen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und mit Dill und Eiern zu den Süßkartoffeln geben. Alles gut vermengen, dabei Süßkartoffeln leicht mit einer Gabel zerdrücken. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 4-6 Puffer formen und in restlichem Öl anbraten, nach 3 Minuten wenden.

Für den Dip alle Zutaten vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Puffer mit dem Räucherlachs und dem Dip servieren.

Süßkartoffel-Möhrensuppe

Zutaten:

75 g Quinoa
1 ¼ l Gemüsebrühe
300 g Möhren
500 g Süßkartoffeln
3 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 TL Currypulver
100 ml Orangensaft
2 EL Creme fraîche
1 TL Apfelessig
5 Stiele Dill
4 Stiele Minze

Zubereitung

Quinoa im Sieb abspülen und nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Abschrecken und im Sieb abtropfen lassen. Möhren und Süßkartoffeln schälen, grob in Würfel schneiden und in einem Topf mit 2 EL Öl 10 Minuten rundum braten. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden, zugeben und glasig dünsten. Curry zugeben und kurz anrösten. Mit 50 ml Orangensaft ablöschen und mit der heißen Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 15 Minuten zugedeckt garen. Crème fraîche zur Suppe geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Dill und Minze mit den zarten Stielen fein hacken und mit Quinoa, restlichem Öl und restlichem Orangensaft mischen. Suppe und Quinoa in Schalen anrichten und servieren.