



Zucchini-Nudeln mit Linsenbolognese

Zutaten:

ca. 500g Zucchini
100g Linsen (z.Bsp. Berg-
oder Belugalinsen)
2 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
100 g Knollensellerie
1 Möhre
800g Tomaten aus der Dose
2-3 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
250 ml Gemüsebrühe
ca. 200 ml Rotwein
2 Lorbeerblätter
Salz und Pfeffer
Thymian, Oregano
Frische Petersilie

Zubereitung

Die Linsen nach Packungsanweisung kochen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhre und Knollensellerie schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Tomaten grob zerkleinern und den Saft aufbewahren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Sellerie und Möhren anschwitzen, Knoblauch und Tomatenmark hinzugeben und andünsten. Mit Rotwein ablöschen und weiter köcheln, bis die Flüssigkeit fast vollständig reduziert ist. Tomaten und -saft hinzugeben, mit der Brühe aufgießen, Lorbeerblätter zufügen und bei mittlerer Hitze ca. 45-60 min. köcheln lassen. Währenddessen die Zucchini mit einem Spiralschneider zu Zoodles schneiden oder mit dem Sparschäler in feine Streifen. Wer mag, kann diese kurz vor dem Servieren in heißem Wasser blanchieren. Zum Schluss die Bolognese mit Salz und Pfeffer abschmecken, Kräuter und Linsen hinzugeben und nochmals kurz ziehen lassen.

Mit den Zucchini-Nudeln anrichten und mit Hefeflocken oder Parmesan bestreut servieren.

Kohlrabirahm mit Kartoffelspalten

Zutaten:

20 g Pinienkerne
2 Kohlrabi
500 g Kartoffeln
Meersalz
2 EL Olivenöl
3 EL saure Sahne
2 EL Petersilie
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Kohlrabi putzen, schälen, halbieren und in 0,5 cm dicke Spalten schneiden. Die Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten, längs halbieren und die Hälften in jeweils 3-4 Spalten schneiden. Für die Sauce 300 g Kohlrabi in 300 ml gesalzenes Wasser zugedeckt in 8-10 Minuten weich kochen, fein pürieren und warm stellen.

Kartoffelspalten mit Olivenöl mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 180 Grad 20-25 Minuten garen. Inzwischen die restlichen Kohlrabispalten in wenig Salzwasser in ca. 7 Minuten bissfest garen. Die Kohlrabisauce kurz aufkochen und die saure Sahne unterrühren. Kohlrabispalten und Petersilie unterheben und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Mit den Kartoffelspalten servieren.



Pastinaken-Pommes mit Meerrettich-Mayo

Zutaten:

500g Pastinaken
2 EL Maismehl
4 EL Wasser
2 EL Erdnussöl

2 EL Meerrettich frisch
oder aus dem Glas
80 ml Sonnenblumenöl
60 ml Sojadrink
1 TL Senf
1 TL Apfelessig
1 TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Ofen auf 190 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier bereitstellen. Pastinaken schälen und in ca. 8 cm lange Stäbe schneiden. Erdnussöl, Wasser und Maismehl in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pastinaken dazugeben und gut vermengen. Dann auf das Backblech legen und ca. 25 Min. im Ofen backen.

In der Zwischenzeit die Meerrettich-Mayo zubereiten. Hierzu alle Zutaten, außer das Öl, in ein hohes Gefäß geben und kurz mit dem Stabmixer mixen. Dann das Öl tropfenweise dazugeben und immer weitermixen, damit es mit dem Rest der Zutaten emulgieren kann. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen, abschmecken und in den Kühlschrank stellen. Die Pastinaken-Pommes als Beilage zu Bratlingen oder Pur mit der Meerrettich-Mayo genießen.

Zucchini-Tomaten Gratin

Zutaten:

2-3 Zucchini
ca. 450 g Tomaten
250 g Mozzarella
1 Knoblauchzehe
1 EL getr. Basilikum
Kräutersalz
Pfeffer
3 EL Olivenöl

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C vorheizen, Zucchini waschen, putzen und ungeschält in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Mozzarella abtropfen lassen, halbieren, dann in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und längs halbieren. Eine flache Auflaufform mit den Schnittflächen des Knoblauchs ausreiben. Zucchini, Tomaten und Mozzarella in die Form schichten, 1/2 EL des Basilikums dazwischen verteilen. Das Ganze mit Kräutersalz und Pfeffer bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Gratin im Ofen 15-20 Minuten überbacken. Vor dem Servieren mit dem restlichen Basilikum bestreuen.

Dazu passt Reis oder Hirse.