



Wirsing-Lasagne

Zutaten:

700 g Wirsing
400g Steinchampignon
2 Zwiebeln
1 Knoblauch
15 Lasagne-Blätter (270 g)
120 g mittelalter Gouda
6 Stiele Thymian oder
1 gestrichenen TL Thymian
Gerebelt
1 El Olivenöl
Muskat, Salz, Pfeffer

50g Butter
50 g Mehl
800 ml Milch

Zubereitung

50 g Butter in einem Topf zerlassen. Mehl zugeben und unter Rühren kurz dünsten. Milch unter Rühren zugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Min. kochen. Gelegentlich umrühren. Béchamel mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Wirsing putzen und in 2 cm breite Streifen schneiden. 1El Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Pilze darin bei starker Hitze braten. Knoblauch, die Hälfte der Zwiebel und abgezupfte Thymianblättchen zugeben, bei mittlerer Hitze 3 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. 1 El Butter in der Pfanne zerlassen. Restliche Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Min. dünsten. Wirsing und 100 ml Wasser zugeben und 7-10 Min. leicht bissfest garen. Wirsing salzen und pfeffern. Käse raspeln. Eine Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) mit 1/2 El Butter fetten. Etwas Béchamel auf dem Boden verstreichen. Dann Lasagne-Platten, Pilzmischung, Wirsing, Béchamel und Käse abwechselnd in die Form schichten. Mit Béchamel und Käse abschließen. Lasagne im heißen Ofen bei 180 Grad im unteren Ofendrittel 45-50 Min. backen (Umluft nicht empfehlenswert).

Dazu frischer Federweiser, einfach nur lecker!

Pastinaken-Kartoffel-Suppe

Zutaten:

2-3 Zwiebeln
ca. 400 g Pastinaken
300 g Kartoffeln
2 EL Rapsöl
ca. 1,2 l Gemüsebrühe
2 EL Honig
1 TL Thymianblätter (getr.)
200 ml Sahne
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pastinaken und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf Öl erhitzen, Pastinakenwürfel und Zwiebeln dazugeben und 1 Minute mit anschwitzen. Gemüsebrühe dazugießen, aufkochen, die Hitze herunterschalten. Kartoffeln hineingeben und ca. 30 Minuten bei milder Hitze kochen, bis das Gemüse sehr weich ist. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Honig und Thymian unterrühren. Suppe im Mixer pürieren, durch ein grobes Sieb in einen Topf geben. Sahne hinzufügen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche



Mandel-Karotten-Brot

Zutaten:

200 g Möhren
Salz
1 TL Zucker
2 EL Zitronensaft
400 g Mehl
100 g gemahlene Mandelkerne
100 g gehackte Mandelkerne
½ TL Zimt
1 Msp. Kardamom gemahlen
75 g Puderzucker
1 TL Backpulver
200 g Magerquark
1 Ei
150 g weiche Butter
1 EL Vanillezucker
1 EL Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

Die Möhren schälen und raspeln. In einem Topf 2 l Wasser zum Kochen bringen und mit etwa 1 TL Salz, dem Zucker und dem Zitronensaft würzen. Die Möhrenraspel darin ca. 2 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

Das Mehl mit den gemahlene und den gehackten Mandeln, 1 Msp. Salz, dem Zimt, dem Kardamom, dem Puderzucker und dem Backpulver mischen. Den Quark, das Ei, die Butter, die Milch und den Vanillezucker dazugeben und alles mit den Knethaken zu einem relativ festen Teig verarbeiten. Zuletzt die sehr gut abgetropften Möhrenraspel zugeben und unterkneten, ggf. noch etwas Mehl zugeben, falls der Teig zu klebrig ist.

Den Backofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig in 2 Portionen teilen und jede Teigportion zu einem länglichen Laib formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen (mittlere Schiene) ca. 45 Minuten backen. Falls die Brote zu stark bräunen, rechtzeitig mit Alufolie abdecken. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Maultaschen-Salat

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Champignons
500 g Maultaschen
2 EL Rapsöl
2-3 Möhren
1 Salatgurke
1 Blattsalat
1 Bund Schnittlauch (à 20 g)
3 EL Apfelessig
2 TL grober Senf (à 5 g)
Salz, Pfeffer
4 EL Walnussöl

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel halbieren, zuerst in Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Champignons putzen, in dicke Scheiben schneiden oder halbieren. Maultaschen in etwa 2 cm breite Streifen schneiden.

1 EL Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelringe und Knoblauchscheibchen darin bei mittlerer Hitze unter Wenden in 3–4 Minuten goldbraun braten.

Champignons, Maultaschen und restliches Rapsöl in die Pfanne geben und 3–4 Minuten mitbraten.

Inzwischen Möhre putzen, schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Gurke putzen, waschen, schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in breite Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

Für das Dressing Essig mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren, Nussöl unterschlagen und Schnittlauchröllchen unterrühren. Die vorbereiteten Salatzutaten auf Tellern anrichten,

Maultaschenmischung darüber verteilen und Maultaschen Salat mit Dressing beträufeln.