



## Rote-Bete-Curry mit Kokosmilch und Spinat

### Zutaten:

2 EL Kokosöl  
2 TL Senfkörner  
2 TL Kreuzkümmel-Samen  
3 kleine gelbe Zwiebeln  
2 große Knoblauchzehen  
1 EL Frischer Ingwer  
2 TL gemahlener Koriander  
1 TL Kurkuma  
1/2 TL gem. Kreuzkümmel  
Eine Prise Zimt (Ceylon)  
2 Lorbeerblätter  
1 frische rote Chili-Schoten  
4 mittelgroße Rote Bete  
4 Tomaten  
400 ml Dose Kokosmilch  
500g Wurzelspinat  
Saft von 1/2 Zitrone  
(oder Limette)

### Zubereitung

Das Kokosöl in einer großen, tiefen Pfanne oder eine Wok-Pfanne (mit Deckel) auf mittlerer Stufe erhitzen. Den Senf und die Kreuzkümmel-Körner dazu geben und anbraten bis die Körner anfangen zu springen (ca. 2-3 Minuten). Die kleingehackten Zwiebeln dazu geben und unter leichtem Umrühren sautieren bis sie weich sind (ca. 10 Minuten). Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Zimt, Lorbeerblätter, sowie die kleingeschnittenen Chili-Schoten und Rote Bete Stücke dazu geben. Zwei Minuten umrühren. Tomaten in Stücke schneiden und mit der Kokosmilch dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und umrühren. Einen Spritzer Wasser dazu geben, wenn gewünscht. Den Herd höherstellen und alles zum Kochen bringen. Den Deckel draufgeben und den Herd auf mittlere Stufe stellen. Zugedeckt köcheln lassen; ab und zu umrühren bis die Rote Bete weich ist (ca. 25 Minuten oder länger je nach Größe der Stücke). Spinat und den Zitronensaft dazu geben. Nochmal nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einer Beilage Eurer Wahl (Quinoa oder Reis) und etwas Natur-Joghurt servieren.

## Kürbis-Lachs-Lasagne

### Zutaten:

750-1000 g Kürbis Hokkaido  
1 Zwiebel  
30 g Butter  
30 g Mehl  
250 ml Sahne  
500 ml Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer  
Muskat  
200 g Gouda  
½ Bund Dill  
250 g Lasagneplatte(n)  
200 g Räucherlachs

### Zubereitung

Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel würfeln und in der Butter glasig dünsten. Mehl darüber streuen, anschwitzen und unter Rühren mit der Sahne und der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Bei schwacher Hitze 5 min köcheln lassen. Den Gouda klein schneiden und unter die Soße rühren. Den Dill klein schneiden und ebenfalls unter die Soße rühren. In eine Auflaufform abwechselnd Soße, Lasagneplatten, Lachs und Kürbis schichten. Mit einer Lage Lasagneplatten abschließen und die restliche Soße darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 45 min backen.



## Spinatknödel

### Zutaten: für 12 Knödel

300 g Weißbrot, altbackenes  
250 ml Milch  
800 g Spinat  
30 g Butter  
1 kleine Zwiebel  
2 Eier  
Salz und Pfeffer  
1 EL Mehl  
2 EL Semmelbrösel  
80 g Butter  
1 Zehe Knoblauch  
Muskat  
Parmesan, frisch gerieben

### Zubereitung

Das klein gewürfelte Weißbrot mit so viel Milch übergießen wie es annimmt. Den Spinat in Salzwasser gar kochen, ausdrücken und passieren.

In einem Topf Butter zerlassen und Knoblauch und klein gehackte Zwiebeln darin anschwitzen, den Spinat zugeben und 5 Min. dünsten, dann etwas auskühlen lassen.

Eier und Spinat zum Brot geben, gut vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mehl u. Semmelbrösel zugeben und aus der Masse kleine Knödel formen. In Salzwasser ca. 15 Min. leicht köcheln lassen.

Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und mit zerlassener Butter servieren. Dazu frischen Salat reichen.

## Gurkengemüse - schnell und lecker

### Zutaten:

1 Schlangengurke  
2 Kartoffeln  
2 Möhren  
1 Zehe Knoblauch  
1 kleine Zwiebel  
2 Prisen Salz  
2 Prisen Pfeffer  
2 Prisen Kreuzkümmel  
1 Prise Muskat  
2 Zweige Petersilie  
2 Zweige Dill  
1 EL Butter  
2 EL Frischkäse  
4 EL Olivenöl

### Zubereitung

Die Gurke, Kartoffeln und Möhren reiben (in kleine Streifen) und in ein Sieb zum Abtropfen geben. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden.

Das Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch kurz anbraten, das Gurken-Kartoffel-Möhren-Gemisch mit in die Pfanne geben. Die Gewürze hinzufügen, ab und zu umrühren und ca. 10 min. braten.

Dann die Kräuter, Butter und Frischkäse dazugeben. Wenn die Masse langsam etwas anbäckt und die Farbe ändert, ist es gut. Gesamtbratzeit: ca. 15 min.

Dazu passen Salzkartoffeln und ein gebratenes Spiegelei.