



Mangoldlasagne

Zutaten:

500 g Mangold
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
1 El. Olivenöl
Salz/Pfeffer
Etwas Milch oder Ersatz

500 ml passierte Tomaten
200 g Fetakäse oder altern.
Fermentierter Tofu
30 g Butter o. Pflanzenöl
30 g Mehl
250 ml Milch/ Milchalternative
205 ml Gemüsebrühe
50 g Sonnenblumenkerne
9-12 Lasagneplatten
200 g Käse zum Überbacken oder
Alternative
Salz/Pfeffer

Optional Kräuter

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mangold putzen, die Stiele in kleine Stücke schneiden, die Blätter grob hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Zuerst die Mangoldstiele dazugeben, etwas Milch oder Pflanzenmilch hinzufügen und die Stiele für circa fünf Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die gehackten Blätter unterheben und für ein bis zwei Minuten mitdünsten. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. Kurz aufkochen, bis die entstandene Béchamelsosse andickt. Mit Salz und Pfeffer würzen, nach Geschmack Kräuter hinzufügen. Sonnenblumenkerne in einem Topf goldbraun rösten und zum Mangoldgemüse geben. Feta in Würfel schneiden. Passierte Tomaten, Feta Würfel, Mangoldgemüse, Béchamelsosse und Lasagne Blätter abwechselnd (in dieser Reihenfolge) in eine Auflaufform schichten. Mit einer Schicht Béchamelsosse abschließen. Die Oberfläche mit Käse oder Alternative bestreuen und die Lasagne bei 200°C Ober/Unterhitze (180°C Umluft) für circa 30 Minuten backen. Den Ofen abschalten und die Lasagne noch für circa 5 Minuten durchziehen lassen.

Rezept: smarticular.de

Rettichsalat

Zutaten:

1 Stück Rettich
2 Stück Möhren
½ Fenchel
1 Becher saure Sahne
3 El Rapsöl
Salz/Pfeffer
Knoblauchpaste oder
gepressten
frischen Knoblauch

Zubereitung

Rettich und Möhren schälen und mit der Küchenmaschine raspeln, den Fenchel waschen und halbieren, eine Hälfte fein hacken. Alles in eine ausreichend große Schüssel geben, die Sahne dazu und vermengen. Mit Salz und Pfeffer sowie mit Knobi abschmecken und gut durchziehen lassen.



Bratlinge mit Chicorée und Möhren an Pastinaken-Stampf

Zutaten:

170 g Buchweizen (Körner)
2 Tassen Wasser
200 g Chicorée, kleinschneiden
150 g Möhren, feinraspeln
35 g Ingwer, fein raspeln
100 g Käse, mittelalter Gouda,
fein raspeln
100 g Lauch
200 g Buchweizen gemahlen
20 Pfefferkörner, mit mahlen
2 Tl Salz ca.
1 Prise Zucker
Fett

Stampf

350 g Pastinaken
200 g Kartoffeln
1 El Butter
Salz

Zubereitung

1 Tasse Buchweizenkörner in 2 Tassen Wasser kochen, Hitze reduzieren. Wenn Wasser anfängt Luftblasen in den Körnern zu zeigen, Hitze ausstellen, Deckel schließen und noch ca. 10 min auf der heißen Platte quellen lassen.

In eine große Schüssel geben und alle anderen Zutaten begeben und vermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen und im heißen Fett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Für den Stampf, Pastinaken und Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden. Mit Salzwasser bedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten weich garen. Abgießen und bei mildester Hitze im Topf einige Sek. ausdampfen lassen.

Topf vom Herd nehmen. 1 El Butter und frisch geriebene Muskatnuss zum Gemüse geben. Mit einem Kartoffelstampfer fein zerstampfen. Evtl. mit Salz abschmecken

essen&trinken

Hirseauflauf

Zutaten:

250 g Hirse
500 g Wasser
1 Stange Zimt
1 Msp. Salz
100 g Butter
100 g Honig
2 Eier
300 g Backpfel vom Hof

Saft einer ½ Zitrone

grob gehackte Mandeln
nach Belieben

Zubereitung

Hirse, Zimtstange ins kochende Wasser geben, zusammen aufkochen und zugedeckt 20 Minuten quellen lassen. NICHT UMRÜHREN! Salz, Butter, Honig und Eier schaumig rühren und zur abgekühlten Hirse geben. Äpfel schälen und klein (fein) schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Nach eigenem Geschmack gerne mit Honig verfeinern. Die Hälfte der Hirsemasse in eine gebutterte Auflaufform geben. Die Apfelmasse darüber verteilen und mit der restlichen Hirsemasse bedecken. Nach Wunsch mit Butterflocken versehen. Den Auflauf bei 200°C Ober/Unterhitze für 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Rezept von einer lieben Kundin