



Gemüselasagne mit Spitzkohl und Möhren

Zutaten

250g Lasagneplatten
(ohne vorkochen)
1 Spitzkohl
500g Möhren
2 Knoblauchzehen
Geriebener Käse nach Belieben
Butter zum Braten
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Für die Soße

25g Butter
25g Mehl
500ml Milch/Milch-Ersatz
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

Den Spitzkohl in Streifen schneiden, die Möhren grob raspeln und den Knoblauch fein würfeln. Alles zusammen ca. 5min auf mittlerer Stufe in einer Pfanne mit Deckel dünsten lassen. Mit 1 TL Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Gelegentlich umrühren.

Während dessen die 25g Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl unterrühren, etwas anschwitzen lassen. Die Milch oder den Milch Ersatz unterrühren und kurz aufkochen lassen. Die Soße solange köcheln lassen, bis sie eingedickt ist. Nun mit den Gewürzen abschmecken.

In einer gefetteten Auflaufform die Zutaten aufschichten. Mit dem Gemüse beginnen, darauf etwas Soße verteilen und mit den Lasagneplatten abdecken.

Mit einer Gemüseschicht enden und den geriebenen Käse darauf verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze (180 Grad Umluft) ca. 30min backen.

Quelle: emmikochteinfach

Flammkuchen mit Roter Bete und Basilikumpesto

Zutaten für den Teig

300g Weizenmehl
5g Hefe
½ Tl Salz
180ml lauwarmes Wasser

Zutaten für den Belag

2 Rote Bete
1 große Zwiebel
1 Becher Creme fraiche

Zutaten für das Pesto

1 Topf Basilikum
Olivenöl
Salz und Pfeffer
Pinienkerne, Walnüsse oder
Sonnenblumenkerne
Nach Belieben Parmesan

Zubereitung

Für den Teig die Hefe in lauwarmes Wasser auflösen und zum Mehl-Salz-Gemisch dazugeben. Alles zu einem festen Teig verkneten. Abgedeckt ca. 1h ruhen lassen, bis der Teig sich mind. verdoppelt hat.

Die Rote Bete und die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Den Teig halbieren und 2 dünne Fladen ausrollen. Mit Creme fraiche bestreichen und mit Roter Bete und Zwiebeln belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Bei 200 Grad für 10-12min im vorgeheizten Backofen backen.

Zubereitung Basilikumpesto

Die Basilikumblätter mit Salz, Pfeffer, Öl und Nüsse/Kerne nach Wahl fein pürieren. Je nach Belieben Parmesan dazu geben.

Den Flammkuchen zusammen mit dem Pesto servieren.



Brokkoli Pasta, knackig vegetarisch

Zutaten

400g Nudeln nach Wahl:
400g Brokkoli
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200ml Sahne oder veganes
Ersatzprodukt
Öl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk klein schneiden. Beides kurz in Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
Nudeln nach Packungsbeilage im gleichen Salzwasser kochen. Die rote Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden.
Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, die Zwiebel kurz anrösten und den Brokkoli dazu geben. Nach kurzem Anbraten den Knoblauch und eine kleine Kelle Nudelwasser mit in die Pfanne geben. Die Sahne dazu gießen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße leicht köcheln lassen bis sie sämig wird.
Zum Schluss die fertig gekochten Nudeln dazugeben und alles mit einander vermengen.

Kann mit frischem Salat und etwas geriebenen Käse serviert werden.

Quelle: aufunsere.art

Zucchini Quiche (28cm Durchmesser)

Zutaten für den Teig

125g kalte Butter
250g Mehl
1 Tl Salz
4 El kaltes Wasser
2 EL schwarze Oliven o. Stein
(optional)

Zutaten für die Füllung

400g Zucchini
1 Zwiebel
Getrockneter Rosmarin
1 Becher saure Sahne
1 El Tomatenmark
3 Eier
Salz, Pfeffer
100g geriebener Käse

Zubereitung Quiche Teig

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Teig ausrollen und in eine gefettete Quiche-Backform (alternativ auch runde Backform) legen dabei am Rand etwas hochziehen. Mit einer Gabel mehrfach den Teigboden einstechen und abgedeckt 60min im Kühlschrank kaltstellen.

Zubereitung Füllung

Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Die Zucchini mit dem Gemüsehobel grob raspeln. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Zucchini kurz darin andünsten. Nun optional die Oliven in Scheiben schneiden und zum Zucchini-Gemüse dazu geben. Mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen.
Die Eier mit dem Tomatenmark und der sauren Sahne verrühren. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den geriebenen Käse unterrühren.
Im Anschluss die Eier-Mischung unter das Zucchini-Gemüse heben.
Die Masse auf den Teigboden geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 45min backen, bis die Quiche leicht gebräunt ist. Am besten lauwarm servieren.

Quelle: madamecuisine