



Lauchspaghetti – Pasta con porro

Zutaten

250g Lauch
150g Karotte
2 Zehen Knoblauch
250g Spaghetti
2 EL Olivenöl
1 TL (vegane) Butter
1 TL Thymian
½ TL Chiliflocken
1 TL schwarzer Pfeffer
1 TL Salz

2 EL (veganer) Parmesan

Zubereitung

Lauch längs halbieren und gut putzen. Anschließend die Hälften jeweils in ca. 6cm lange Stücke und anschließen in feine Julienne schneiden. Karotte zunächst schräg in Scheiben schneiden.

Nudeln in gut gesalzenem Wasser al dente kochen.

Währenddessen Olivenöl und (vegane) Butter in eine heiße Pfanne geben, Gemüse bei mittlerer Hitze 5 Minuten zusammen mit den Gewürzen anbraten und salzen. Mit ca. 1-2 Schöpfkellen Nudelwasser ablöschen, aufkochen und schmoren lassen, bis die Pasta gegart ist.

Spaghetti abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. Mit Hilfe einer Gabel in der Schöpfkelle rund aufdrehen und auf Tellern anrichten. Gemüse bei Bedarf mit etwas mehr Nudelwasser auflockern und mit Salz abschmecken. Auf den Spaghetti anrichten und mit (veganem) Parmesan) und etwas schwarzem Pfeffer servieren.

Quelle: eat-this.org.de

Brokkoli – Lauch - Curry

Zutaten

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
30g Ingwer frisch
150g Lauch
400g Brokkoli
150g Basmati Reis
1 EL Kokosöl
1 EL Currypulver
1 El Tomatenmark
250ml Gemüsefond
1 Dose Kokosmilch
Salz
Peffer
2 EL Zitronensaft
2 Stiele Petersilie
50g Cashew-Kerne

Zubereitung

Zwiebel in Spalten schneiden. Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Lauch putzen, längs einritzen, gründlich waschen und das Weiße und Hellgrüne in 2cm dicke Ringe schneiden. Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Den Strunk schälen und längs halbieren und in Stücke schneiden. Reis nach Packungsanweisung garen.

Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin goldbraun anbraten. Currypulver und Tomatenmark zugeben und unter Rühren 1 Minute mitrösten. Fond und Kokosmilch zugießen und aufkochen.

Das Gemüse in den Topf geben und zugedeckt 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Petersilie und Cashewkerne grob hacken. Beides über das Curry streuen.

Quelle: essen&trinken



Kartoffel – Mangold - Gratin

Zutaten

1 kg Kartoffeln
500g Mangold
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Öl
50g Mandelstifte
30g Butter
20g Mehl
250ml Milch
250ml Brühe
150g Reibekäse
150g Schimmelkäse
Salz
Weißer Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln waschen, in Salzwasser 25 Min. kochen, abgießen und pellen.

Mangold putzen und waschen. Die Blätter grob hacken und die Stiele fein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Öl in einem Topf erhitzen, Mandeln darin goldbraun rösten. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Mangold hinzufügen und zugedeckt 8-10 Minuten dünsten. Vorsichtig mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce Butter erhitzen und das Mehl darin anschwitzen. Mit Milch und Brühe ablöschen, verrühren und kurz durchkochen lassen. Schimmelkäse in kleine Stücke teilen und zusammen mit 100g Reibekäse unter Rühren schmelzen lassen. Mit Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform ausbuttern. Die Hälfte der Kartoffeln einschichten, den Mangold draufgeben und mit den restlichen Kartoffeln abschließen. Dabei jede Schicht mit Käsesauce begießen. Den restlichen Käse draufgeben. Im Backofen bei 200 Grad (Umluft 180) ca. 30 Minuten backen

Quelle: Eatsmarter!

Klassische Gemüsesuppe

Zutaten

500g Kartoffeln
400g Möhren
120g Knollensellerie
1 Porree
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1,5 l Gemüsebrühe
3 EL Butter
1 TL schwarze Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
Nelken
Wacholderbeere
Salz, Pfeffer, Muskat
3 EL Petersilie

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Lorbeer, Nelke, Wacholderbeere, Pfefferkörner in Teefilter geben und zuschnüren.

Das Gemüse klein schnippeln.

Butter in Topf zerlassen und Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten, dann das gesamte Gemüse 2-3 Minuten mit dünsten, aufpassen, dass nichts anbrennt.

Mit Gemüsebrühe aufgießen, Teefilter mit Gewürzen hineingeben, salzen, aufkochen lassen und 8-10 Minuten köcheln lassen. Teebeutel entfernen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Petersilie zum Schluss dazugeben.

Quelle: Emmi kocht einfach