



Vegetarische Moussaka mit Auberginen

Zutaten

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100g Parmesan gerieben
600g Kartoffeln
500-600g Auberginen
1 große Dose geschälte Tomaten
1 EL Tomatenmark
2 EL Olivenöl
Etwas Bratöl
Salz, Pfeffer, Muskat
Getrockneten Rosmarin

Béchamelsauce

40g Butter
30g Weizenmehl
400ml Milch oder Ersatz

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Kartoffeln mit Schale in Salzwasser garen, pellen und in dünne Scheiben schneiden. Aubergine längs in 1cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und ca. 10min ziehen lassen. Im Anschluss trocken tupfen und nacheinander in einer großen Pfanne in heißem Öl von beiden Seiten anbraten. Die Scheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Tomaten in ein Sieb geben und abtropfen lassen, die Flüssigkeit auffangen. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Die Tomatenflüssigkeit und 150ml Wasser zugeben, mit Salz & Pfeffer würzen und etwa 10min einköcheln lassen. Tomaten in Scheiben schneiden und grob zerkleinern. Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Nach und nach die kalte Milch einrühren. Ca. 10min bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Muskat, 2-3 EL Parmesan abschmecken. Die Kartoffel, Tomaten mit der Sauce und Auberginen abwechseln in einer gefetteten Auflaufform schichten. Jede Lage leicht salzen, pfeffern und mit Rosmarin und Parmesan bestreuen. Zum Schluss die Béchamelsauce auf der Moussaka verteilen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Bei 200 Grad für 30 Minuten garen.

Quelle: bioladen

Rote-Bete-Gemüse

Zutaten

400g Rote Bete
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 El Butter
125ml Gemüsebrühe
1 El Weißweinessig
25g Saure Sahne
400g Kartoffeln
1 Lorbeerblatt
¼ Petersilie Bund
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Rote Bete schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Zwiebel in feine Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Butter in der Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch und Rote Bete zufügen, leicht salzen und pfeffern. Wenige Minuten mitbraten und mit Gemüsebrühe und Weißweinessig ablöschen. Lorbeerblatt zufügen und das Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 30min garen.

Kartoffeln klein schneiden in Salzwasser garkochen. Petersilie hacken. Das Lorbeerblatt entfernen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, saurer Sahne ggf. mit Weißweinessig abschmecken und mit gehackter Petersilie garnieren.

Kartoffeln zu den Rote Bete servieren.

Quelle: eatbetter.de



Spinat-Gorgonzola-Quiche

Für den Teig

250g Mehl

120g kalte Butter in Stücken

½ TL Salz

1 Ei

Für die Füllung

300g Spinat

4 Eier

250g Schmand

200g Gorgonzola

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Für den Teig Mehl, Butter, Salz und das Ei zu einem glatten Teig verkneten.

Diesen dann in eine leicht gefettete Springform/Quicheform drücken, dabei den Rand hochziehen und die Form in den Kühlschrank stellen.

Für die Füllung den Spinat klein schneiden. Den Gorgonzola ebenfalls in Stücke schneiden und alle Zutaten in einer Schüssel locker mit einander vermengen.

Die Füllung auf den Teig geben und die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 45-50min backen.

Quelle: waseigenes.com

Radicchio-Porree-Nudeln

Zutaten

Ca. 400ml Gemüsebrühe

150g Kartoffeln (in kleinen Würfeln)

500g Penne

400g Lauch

1 Radicchio

10 EL Sahne

3 TL Apfelessig

30g geröstete Haselnusskerne

30g Parmesan

Muskat, Pfeffer, Salz

Öl

Zubereitung

Kartoffeln in der Gemüsebrühe kochen und abtropfen lassen.

Porree in Ringe schneiden. Radicchio klein schneiden.

Penne in Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. 3 Minuten vor Ende der Kochzeit den Porree dazugeben. Alles zusammen dann abgießen und abtropfen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, den Radicchio unter Rühren andünsten.

Die Porree-Nudeln untermischen.

Sahne zu den Kartoffeln geben und pürieren. Mit Apfelessig und Muskat abschmecken.

Zum Anrichten die Nudeln mit der Soße auf einen Teller geben, mit Pfeffer, Nüssen und Parmesan bestreuen.

Quelle: brigitte.de