



## Trauben-Zwiebel-Chutney

### Zutaten

2 große rote Zwiebeln  
300g Weintrauben rot  
50ml Balsamico Essig  
30g Zucker  
1 Zweig frischer Rosmarin  
2 TL Thymian getrocknet  
1 Knoblauchzehe  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Trauben von den Stielen zupfen und waschen. Die Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden und die Scheiben noch einmal halbieren. Den Knoblauch schälen und klein hacken. Anschließend den Rosmarinnadeln abzupfen und ebenfalls klein schneiden. Nun die Zwiebeln mit den Kräutern, Knoblauch, Essig und Zucker in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Die Weintrauben hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren einkochen lassen, bis ein Großanteil der Flüssigkeit verdunstet und die Masse eingedickt ist. Dies dauert etwa 20-30min.

Zum Schluss nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Chutney in Schraubgläser füllen.

Passt hervorragend zu einer Käseplatte.

Quelle: foodforthesoul.de

## Pasta mit kaltem Cherrytomaten-Basilikum-Mozzarella Dressing

### Zutaten

300g Spaghetti  
500g Cherrytomaten  
2 St Mozzarella  
1 große Handvoll Basilikumblätter  
3 EL Olivenöl  
1 ½ EL Balsamico Essig dunkel  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Spaghetti nach Packungsangabe garkochen. Cherrytomaten vierteln, Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Die Basilikumblätter grob hacken.

Die Tomaten, den Mozzarella, den Basilikum zusammen mit Olivenöl und dem Essig vermengen. Der Essig sollte deutlich herauszuschmecken sein. Die fertig gegarten Spaghetti unter das Dressing heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Noch lauwarm servieren.

Quelle: Julie Brauer, Büro Biolandhof Schürdt



## Selleriegemüse à la Provence

### Zutaten

100g rote Zwiebeln  
1 TL getrockneter Oregano  
½ EL frischer Rosmarin  
½ TL getrockneter Thymian  
500g Staudensellerie  
200g Zucchini  
2 Knoblauchzehen  
200g Tomaten  
2 EL Olivenöl  
2 EL Tomatenmark  
250ml Gemüsebrühe  
1 TL Paprikapulver edelsüß  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Rosmarin fein hacken. Den Staudensellerie in mundgerechte Stücke schneiden, die Zucchini vierteln, dann klein schneiden, die Tomaten in Würfel schneiden.

Eine hohe Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel mit den Kräutern andünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Sellerie und Zucchini dazugeben, 2 EL Tomatenmark einrühren und 3 Min. scharf anbraten. Den Knoblauch schälen und pressen und zusammen mit den Tomaten in die Pfannen geben und unterheben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10min leicht köcheln lassen. Bei Bedarf Gemüsebrühe ergänzen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt Reis.

Quelle: [zentrum-der-gesundheit.de](http://zentrum-der-gesundheit.de)

## Fenchel-Auberginen-Lasagne

### Zutaten

1 Fenchel, in Scheiben  
1 Aubergine, in Scheiben  
2 TL zerstoßene Fenchelsamen  
Getrockneter Chili  
Olivenöl  
100g Lasagne Blätter  
1 Mozzarella, in kleinen Stücken  
Salz und Pfeffer

### Zutaten für die Bechamelsoße

40g Butter  
40g Mehl  
300ml Milch/oder Ersatz  
50g Parmesan  
Salz, Pfeffer, Muskat

### Zubereitung

Auberginen- und Fenchelscheiben auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Mit Fenchelsamen, Chili, Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln. 45-60min bei 180 Grad rösten, bis das Gemüse goldbraun ist. In der Zwischenzeit Butter in einem Topf zerlassen, Mehl einstreuen und unter ständigem Rühren 2min anschwitzen. Milch nach und nach unterrühren, bis eine glatte Sauce entsteht. Bei geringer Hitze etwa 3 min andicken lassen. ¼ des Parmesans zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

1/3 der Bechamelsoße in eine Auflaufform geben, dann 1\*3 der Lasagneblätter, die Hälfte des Gemüses, ¼ Parmesan ansichten. Das Ganze wiederholen. Mit den übrigen Lasagneblätter, Béchamelsauce und Rest Parmesan enden. Mozzarella darüber verteilen.

Im Ofen ca. 40min backen. Nach Ende der Garzeit, die Lasagne im ausgeschalteten Ofen kurz sacken lassen, dann genießen.

Quelle: [wallygusto.de](http://wallygusto.de)