



Rosenkohl-Kartoffelgratin

Zutaten:

300-400 g Kartoffeln
ca. 500 g Rosenkohl
1 TL Zitronensaft
1 EL Butter
1 geh. EL Weizenvollkornmehl
100 ml des Kochwassers
100 ml Sahne
Kräutersalz
Pfeffer
Muskatnuss
1 EL Petersilie, TK
50 g geriebener würziger
Käse

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in wenig Wasser nicht ganz weich garen. Danach abgießen und etwas auskühlen lassen. Den Rosenkohl putzen und waschen (große Röschen halbieren). In Wasser mit Zitronensaft 3-7 Min. bissfest garen. Das Kochwasser auffangen. Die Butter in einem Topf schmelzen, das Vollkornmehl darin unter Rühren goldgelb werden lassen. 100 ml des Kochwassers dazu gießen, klumpenfrei verrühren und 5 Min. köcheln lassen. Sahne, Gewürze, Petersilie und Käse zufügen und erwärmen, bis der Käse geschmolzen ist.

Die gegarten Kartoffeln pellen, in Scheiben oder Stücke schneiden und abwechselnd mit den Rosenkohlröschen in die Auflaufform schichten. Käse-Sauce darüber gießen. Den Auflauf bei 200 °C 20 – 25 Min. überbacken.

Nach Baumgärtner: Das große GU-Vollwertkochbuch Nr. 2.

Kohlrabipfanne mit Linsen

Zutaten:

100 g rote Linsen
1 Zwiebel °
2 EL Butter
2 Kohlrabi °
200 g Joghurt
Kräutersalz
getr. Thymian
1 EL Petersilie, TK

Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten.

Die Linsen nach Packungsanweisung garen. Die Zwiebel schälen und fein hacken und in der Butter andünsten. Kohlrabi schälen, würfeln, zu den Zwiebeln geben und 15 Min. dünsten. Joghurt zugeben und ohne Deckel einkochen lassen. Die Linsen zufügen, kurz erhitzen und mit Thymian und Kräutersalz abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

I. Erckenbrecht, Vegetarisch kochen rund ums Jahr, pala-Verlag



Spaghetti Bolognese (mit Möhren und Staudensellerie)

Zutaten:

200 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
250 g Staudensellerie
300 g Möhren
3 El Olivenöl
500 g Hack
1 Bund gehackte Petersilie
2 El Tomatenmark
125 ml Brühe
1 Dose Tomaten
25 ml Weißwein
Salz , Pfeffer
500 g Spaghetti
Parmesan zum Bestreuen

Zubereitung

Zwiebeln würfeln, Knoblauch durch eine Presse drücken. Sellerie und Möhren putzen und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Öl in einem schweren Topf erhitzen, Gemüse darin unter Rühren 5 Min. dünsten. Hack und Petersilie dazu geben und 2 weitere Min. unter Rühren dünsten. Tomatenmark unterrühren, Brühe angießen und fast vollständig einkochen lassen.

Die Tomaten in der Dose etwas zerdrücken. Tomaten mit Saft, Weißwein und 1/4 l Wasser zum Fleisch geben. Bei milder Hitze etwa 1 1/2 Std. unter mehrmaligem Rühren bei leicht geöffnetem Deckel und milder Hitze kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Spaghetti nach Packungsanweisung kochen, abgießen und mit der Bolognese und Parmesan servieren.

Orientalischer Couscous mit Aubergine und Paprika

Zutaten:

1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Aubergine
1 Tomate
1 Dose passierte Tomaten
Etwas Minze
2 EL Rosinen
1 Tasse Couscous
Zitrone
3 Zehen Knoblauch
Kreuzkümmel, Zimt
Olivenöl
Salz und Pfeffer
Tabasco

Zubereitung

Den Couscous mit kochendem Wasser aufgießen und ca 10 Minuten quellen lassen. Die Paprika vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Die Aubergine würfeln. In etwas Öl anbraten, Knoblauch und Rosinen hinzufügen und kurz mitschwitzen lassen. Passierte Tomaten hinzugeben, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, einem Spritzer Tabasco, Kreuzkümmel und einer Messerspitze Zimt abschmecken. Minze in dünne Streifen schneiden. Unter den Couscous mischen, etwas Olivenöl hinzugeben und auch mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Wer das Ganze mit Fleisch essen möchte, dazu passt Rind- oder Lammfleisch.