



## **Pastinaken-Tagliatelle mit Parmesan und Butter**

### Zutaten:

ca. 500 g Pastinaken  
30 g Butter  
1 Knoblauchzehe, fein  
gehackt  
1 TL Thymian, getr.  
250 g Tagliatelle  
50 g Parmesan, gerieben  
Meersalz  
Pfeffer

### Zubereitung

Pastinaken schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Pastinaken, Knoblauch und Thymian zugeben und unter Rühren ca. 3-5 Min. garen, bis die Pastinaken weich sind. In der Zwischenzeit die Tagliatelle nach Packungsanweisung bissfest garen und mit etwas Nudelwasser unter das Gemüse mischen. Die restliche Butter und Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Wenn es nicht vegetarisch sein muss, kann man 6 Scheiben Bacon mit dem Gemüse knusprig braten.  
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

## **Möhren-Pastinaken-Quiche**

### Zutaten:

250 g Mehl  
100 g Butter  
3 Eier  
500 g Möhre  
500 g Pastinake  
200 g saure Sahne  
100 g Ziegenfrischkäse  
3 Schalotten  
120 g Käse, geriebener  
2 TL Rosmarin  
1 TL Gemüsebrühe, instant  
1 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
Muskat

### Zubereitung

Für den Teig Mehl, Butter, 1 Ei und etwas kaltes Wasser verkneten und anschließend kalt stellen.

Das Gemüse schälen, klein schneiden und zusammen mit dem Rosmarin im Olivenöl anbraten.

Den Teig ausrollen und in eine gefettete Backform geben, mit einer Gabel einstechen und 10 min bei 200°C vorbacken.

Das Gemüse auf dem Teig geben.

Die Sahne, 2 Eier, die Käsesorten und die Brühe verrühren, mit den Gewürzen abschmecken und den Guss über das Gemüse geben und weitere 40 min backen.



## Spitzkohl-Curry

### Zutaten:

1 kleiner Spitzkohl  
3 Kartoffeln  
3 Möhren  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer, ca. 2 cm  
1 Prise Chili  
2 EL Öl  
1 EL Curry, mild o. scharf,  
je nach Geschmack  
etwas Kreuzkümmel  
200 ml Kokosmilch  
ca. 250 ml Gemüsebrühe  
100 g Linsen, rote  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Den Spitzkohl vierteln, Strunk entfernen, Viertel in Streifen schneiden. Geschälte Kartoffeln würfeln, Möhren in Scheiben schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Ingwer reiben.

Im erhitzten Öl das vorbereitete Gemüse andünsten, Curry und Kreuzkümmel zugeben und kurz mitdünsten. Kokosmilch und etwas Gemüsebrühe zugießen, zehn Minuten zugedeckt köcheln. Die Linsen zugeben und weitere ca. zehn Minuten garen (siehe Packungsangabe). Falls notwendig, die restliche Brühe nach und nach zugeben. Das Curry sollte eher trocken sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer mehr Soße möchte, kann die Flüssigkeitsmengen erhöhen, dann evtl. stärker nachwürzen.

## Auberginen in Tomaten-Kapern-Soße

### Zutaten:

1-2 Auberginen  
1 Gemüsezwiebel  
1 Glas Tomaten  
160 ml Olivenöl  
2 Knoblauchzehen,  
gepresst  
1 EL gesalzene Kapern,  
abgespült und trocken  
getupft  
Meersalz, Pfeffer

### Zubereitung

Die Auberginen würfeln. Zwiebeln pellen, halbieren und in Ringe schneiden. Tomaten grob hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln zugeben und anschwitzen. Auberginen hinzufügen und 10 Min. braten, anschließend Tomaten und Kapern einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne zudecken und etwa 30 – 40 Minuten vor sich hin köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Heiß oder kalt servieren. Lecker mit Baguette oder zu Reis.

[Die neuen Auberginensorten müssen nicht mehr ausbluten, Bitterstoffe sind herausgezüchtet.]

Veg Italia, Hädecke Verlag