

Bunte Rezeptauswahl



KW 04 - 2022

Tofu-Lasagne

Zutaten:

1 Zwiebel, 3 Kartoffeln, 1 Karotte, 1 Pastinake, 1/4 Knollensellerie, 1 Knoblauchzehe, 200g Lasagneplatten, 250g Ricotta, 200g Tofu geräuchert, 80g Emmentaler, 80g Parmesan, 400g gehackte Tomaten, 1 EL Bratöl, 1 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico, 1 TL Agavendicksaft, 1 Bund Schnittlauch oder andere Kräuter, 100g Sprossen-Mix, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Zwiebel, Kartoffeln, Karotte, Sellerie und Pastinake schälen, fein hacken und in einem Topf mit Bratöl anbraten. Zum Schluss Knoblauchzehe mit dem Tofu gehackt dazugeben, mit den Tomaten und ca. 10 EL Wasser ablöschen und ziehen lassen. Mit einer Prise Salz, Balsamico und Agavendicksaft würzen. Lasagneplatten auf einer Auflaufform auslegen und wechselnd mit dem Gemüse, Ricotta und Lasagneplatten aufschichten. Zum Schluss Emmentaler und Parmesan darüberstreuen und im Backofen für etwa 20 Minuten goldbraun backen. Sprossen und frisch geschnittenen Schnittlauch darüber verteilen und heiß genießen.

Quelle: Ökokiste



Endivienkartoffeln

Schon mal Salat gebraten? Falls nicht, sollten Sie mit diesem Rezept Premiere feiern. So lecker, dass die Beilage locker auch als Hauptgang taugt.

Zutaten:

1 kg Kartoffeln, 400 ml Gemüsebrühe, 4 Knoblauchzehen, 1 Endiviensalat, 50 g Pinienkerne, 4 EL Olivenöl, Kräutersalz, Pfeffer, Zitronensaft, 150 g Mascarpone (ersatzweise Crème fraîche)

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. In einem Topf in Gemüsebrühe 15 Minuten kochen. Inzwischen Knoblauch hacken. Endiviensalat waschen und in feine Streifen schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch in die Pfanne geben, kurz dünsten, den Salat dazugeben und kurz mitdünsten. Alles zu den Kartoffeln geben und vorsichtig mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Evtl. Mascarpone oder Crème fraîche unterheben. Die Endivienkartoffeln mit Pinienkernen bestreuen.

Quelle: Weiling

Blutorangensalat auf Postelein

Zutaten:

3 Blutorangen, 3 EL Rapsöl, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Senf, etwas Honig, Kräutersalz, Pfeffer, 1 rote Zwiebel, 1 Tüte Postelein/Portulak, 8 schwarze Oliven

Zubereitung:

Für das Dressing eine Blutorange auspressen und den Saft mit Öl, Zitronensaft, Senf und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die beiden anderen Blutorangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die äußere Fruchthaut entfernt wird. Orangen der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Postelein auf einer Salatplatte anrichten. Blutorangen, Zwiebelringe und Oliven darüber verteilen und mit der Salatsauce beträufeln.

Quelle: Weiling (Originalrezept aus der Greenbag-Küche)