

Bunte Rezeptauswahl



KW 13 - 2022

Vegane Wirsing-Linsenasagne

Zutaten:

1/6 Wirsing, 1 Karotte, 1 Pastinake, 1 Lauch, 1 Zwiebel, 100g Linsen, ca. 10–15 Lasagneplatten, 800g Tomaten gehackt, 75g Sprossen oder Kresse, 80g Nusskernmischung gehackt, 1 Zitrone, 1 EL Paprikapulver, 2 EL Bratöl, ½ TL Zucker, ½ TL Muskatnuss, 1 TL Salz

Zutaten Béchamelsoße: 7 EL Bratöl, 2 EL Weizenmehl, ca. 150-200ml Haferdrink, ½ TL Salz, ½ TL Majoran

Zubereitung:

Einen Topf aufstellen und darin die Karotten, Pastinake, Lauch und Zwiebel fein gehackt im Bratöl kurz anbraten, danach die Linsen mit 200ml Wasser dazugeben. In der Zwischenzeit den Wirsing in feine Streifen schneiden und ebenso kurz anbraten, danach auf eine kleine Stufe runterschalten. Die gehackten Nüsse zum Gemüse geben und mit dem Paprikapulver, Zucker, Muskatnuss und Salz würzen. Alles noch einmal durchschwenken und die gehackten Tomaten dazu geben. Auf den Topf einen Deckel geben und für ca. 25 Minuten köcheln lassen. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Einen Bräter für die Lasagne vorbereiten. Jetzt für die Béchamelsoße einen Topf aufstellen, das Bratöl hinzugeben und heiß werden lassen. Das Weizenmehl dazugeben auf mittlere Stufe schalten und mit einem Schneebesen verrühren, nun stetig einen Schuss Haferdrink dazu geben, verrühren und so lange wiederholen, bis eine sämige Soße entsteht. Zum Schluss mit Salz und Majoran würzen. Jetzt in den Bräter Lasagneplatten geben, mit dem Gemüse und dann den Linsen bedecken und alles so lange wiederholen, bis das Gemüse leer ist. Zum Schluss die Béchamelsoße darüber gießen und für ca. 45 Minuten im Backofen goldbraun backen lassen. Die Sprossen oder Kresse grob klein hacken, die Lasagne herausnehmen, darüber verteilen und heiß genießen. Ein paar Spritzer Zitrone noch dazu, guten Appetit.



Kochtipps & Tricks:

Linsen einen Tag vorher im Wasser einlegen oder bereits eingelegt im Glas kaufen.

Die Béchamelsoße darf nicht klumpen oder anbrennen, deshalb stetig rühren und Flüssigkeit dazugeben.

Copyright: Amperhof, Ökokiste e.V.

Grießrauten mit Staudenselleriegemüse

Zutaten Grießrauten:

60 g Parmesan, 1 Schalotte, 1 EL Olivenöl, 500 ml Milch, 250 g Grieß (Mais- oder Dinkelgrieß), 1 Ei, 1 Prise Muskatnuss, Butter zum Fetten der Auflaufform

Zutaten Staudenselleriegemüse:

4 Lauchzwiebeln, 2 Karotten, 1 Stange Lauch (ca. 200 g), 1 Staudensellerie (ca. 200 g), 1 EL hoch erhitzbares Bratöl Olive, ½ TL Thymian oder einige frische Zweige, 125 g Mozzarella, Basilikum, Salz, Pfeffer

Zubereitung Grießrauten:

Parmesan fein reiben. Schalotte schälen, sehr fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Milch dazu gießen und zum Kochen bringen. Grieß in die Milch einrühren und so lange rühren, bis sich die Masse vom Topfboden löst. Den Topf von der heißen Platte nehmen, Ei und geriebenen Parmesan zügig untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Masse in ein gefettetes Blech streichen und erkalten lassen, anschließend in 5 x 5 cm große Stücke schneiden. Dachziegelartig in eine gefettete Auflaufform schichten.

Staudenselleriegemüse:

Lauchzwiebeln waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen und in 1/2 cm groß würfeln. Lauch und Staudensellerie waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Karottenwürfel, Lauch und Staudensellerie in heißem Bratöl ca. 5 Minuten anbraten, dann Lauchzwiebeln dazugeben. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Staudenselleriegemüse gleichmäßig über die Grießrauten verteilen. Mozzarella in ½ cm breite Scheiben schneiden und auf die Gemüsemischung legen; mit Pfeffer bestreuen. Den Auflauf auf mittlerer Einschubleiste ca. 25 Minuten backen. Mit frischen Basilikumblättchen garnieren.

Copyright: Höhenberger Biokiste

