

Chinakohl–Linsen-Lasagne

50 g braune Linsen, z.B. b* Berglinsen
½ bis 1 Chinakohl
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 TL Oregano, getr.
2 EL b* Olivenöl
1 EL b* Tomatenmark
1 Fl. b*Passata
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
40 g Butter
30 g Weizenvollkornmehl
600 ml Milch
Muskatnuss, frisch gerieben
100 g Parmesan, frisch gerieben
ca. 9 Lasagne Blätter

Die Linsen in reichlich Wasser knapp weich kochen u. abgießen.

Den Chinakohl in Streifen schneiden, Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Oregano im Olivenöl dünsten.

Tomatenmark zugeben, kurz mit anrösten, dann den Kohl zugeben und 5 Min. dünsten. Linsen untermischen, die Passata angießen. Die Flasche etwa zur Hälfte mit Wasser füllen und alles ca. 5 bis 7 Min. köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Béchamel Sauce Butter schmelzen, Weizenvollkornmehl zugeben und kurz anschwitzen. Milch unter Rühren zugießen, auf kleiner Flamme unter Rühren 5 Min. köcheln lassen. Parmesan zur Sauce geben und gut unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Boden der Gratinform mit einem Teil der Béchamel Sauce bedecken, dann im Wechsel Lasagne Blätter und Tomaten-Linsen- Mischung einschichten. Die Lasagne mit der restlichen Béchamel Sauce bedecken, mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C rund 45 Min. backen. Evtl. in den letzten 15 Min. abdecken.

Kohlrabi-Kartoffel-Curry

3 Kohlrabis
250 g Kartoffeln
ca. 250 g Süßkartoffeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Chilischote
1 EL Kokosöl, ca. 20g
Salz
Pfeffer
2 TL rote Currypaste, ersatzweise Currypulver
400 ml Kokosmilch
2 TL abger. Zitronenschale
1 TL Zitronensaft
1 TL Speisestärke

Kohlrabi, Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen und in etwa gleich große Würfel (ca. 1 cm) schneiden.

Zwiebel, Knoblauch und Chili fein hacken. Öl erhitzen. Das Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin 2-3 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Currypaste abschmecken.

Kokosmilch angießen und ca. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze garen. Speisestärke mit etwas Wasser anrühren, das Curry damit binden. Mit Zitronenschale und -saft abschmecken.

Mit Petersilie bestreut servieren.

Rote Bete–Meerrettich-Dip schmeckt zu knusprigem Brot oder Raclette

ca. 350 g Rote Bete
Salz
1 - 2 säuerliche Äpfel
2 EL Dill, frisch oder TK
2-3 EL Balsamico Essig
2-3 TL b* Akazienhonig
1 EL Meerrettich a. d. Glas
3-4 EL Naturjoghurt 10 %
Pfeffer, frisch gemahlen

Rote Bete schälen und würfeln, in etwas Salzwasser ca. 10 Minuten garen, abtropfen und erkalten lassen. Apfel schälen, vierteln, entkernen und grob schneiden.

Dill mit Roter Bete, Apfelstücken, Essig, Honig, Meerrettich und Joghurt in einen Blitzhacker (oder Küchenmixer) geben und alles sehr fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in eine Schale füllen und abgedeckt kalt stellen.

Der Dip schmeckt zu knusprigem Brot, aber auch zum Raclette oder Fondue.

Spätzle an Feldsalat

Lauchzwiebeln
150 g Linsen
3-4 EL Rotweinessig
8 EL Olivenöl
5-6 EL Wasser
2 TL Senf
Zucker, Salz, Pfeffer
150 g Feldsalat
ca. 400 g Spätzle a. d. Kühlregal nach Packungsanweisung garen
50 g Butter

Lauchzwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Linsen in kochendes Wasser geben und bissfest garen. Abgießen und abschrecken.

Aus Rotweinessig, Olivenöl, Wasser, Senf etwas Zucker, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und die Linsen unterheben. Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Auf Teller verteilen.

Spätzle in Butter knusprig anbraten. 2/3 der Vinaigrette in die Pfanne geben und die Spätzle darin schwenken. Spätzle-Linsenmischung und Zwiebelringe um den Salat verteilen und die restliche Vinaigrette über den Salat geben.