


Kohl-Gemüse Lasagne




250 g Lasagneplatten
650g Spitzkohl
600 g Möhren
1 großer Kohlrabi
3 Knoblauchzehen
2 EL frischer Thymian
200 g Gouda oder Emmentaler
60 g Butter
1 TL Salz
Pfeffer und Muskat



Soße:
50 g Mehl
50 g Butter
1 Liter Vollmilch oder Pflanzenmilch
200 g Kräuterfrischkäse
Salz, Pfeffer und Muskat

Winter




Backofen vorheizen auf 180° Umluft
Spitzkohl putzen und in Streifen schneiden,
Möhren und Kohlrabi raspeln, Knoblauch
würfeln, Thymianblättchen abzupfen. Butter in
großem Topf zerlassen und Gemüse
dazugeben. Mit Knoblauch, Thymian, Salz,
Pfeffer und Muskat würzen. 5 Minuten dünsten
lassen, ab und zu umrühren.

Soße vorbereiten: Butter schmelzen lassen
und Mehl dazugeben, mit Schneebesen
verühren. Nach und nach die Milch dazugeben
und rühren, bis die Soße dick wird. Wenn die
Soße eingedickt ist, Frischkäse dazugeben
und Gewürze.

Auflaufform einfetten und mit
Gemüsemischung starten, Soße darauf
klecksartig verteilen und darauf die
Lasagneplatten verteilen. Immer so weiter.
Letzte Schicht: Lasagneplatten, etwas
Gemüse, Soße (viel) und Käse.


30 Minuten backen und danach 10 Minuten
stehen lassen. Genießen.



Kartoffel Wirsing Gratin




- 800g Wirsing (1 Kopf)
- 700g Kartoffeln
- 400ml Milch
- 400ml Gemüsebrühe
- 2 Eier
- Jodsalz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 5g Butter (1 TL)
- 50g Gouda




Zutaten für 4 Portionen

Winter



1. Wirsing putzen, vierteln,
Vom harten Strunk befreien und
Blätter in Streifen schneiden.
Kartoffeln schälen, waschen
und in dünne Scheiben hobeln.
Milch mit Brühe und Eiern
mischen und dann mit Salz
Pfeffer und Muskat würzen.

2. Eine Auflaufform mit Butter
ausstreichen. Wirsing und
Kartoffelscheiben schichten. Mit
Kartoffeln abschließen.
Eiermischung darübergießen.
Gouda darüber reiben.
Dann bei 200°C ca. 35-40
min.backen. Guten Appetit.





Vegane Gemüse Pfanne



- 6 Möhren
- ein kleiner Hokkaidokürbis
- 1 große Zwiebel
- 1/2 Zitrone
- 1 Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 60g Sojaschnetzel
- Sojasoße
- Olivenöl und Sesamöl
- Salz und Pfeffer
- eine Prise Chilli
- Koriander
- Gemüsebrühe
- Kurkuma
- 159g Reis



1. Die Brühe mit den Sojaschnetzeln aufkochen lassen, danach die Brühe abgießen und die Sojaschnetzel stehen lassen.

2. Den gewaschenen Reis zusammen mit Salz und der 6fachen Wassermenge in einen Topf geben und 15 Min. kochen, danach abgießen und stehen lassen.

3. Die kleingehackten Zwiebeln mit dem Sesamöl und dem Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Dann den kleingeschnittenen Knoblauch, die Möhren, den Ingwer und den Kürbis hinzugeben und etwa 20-30 Min. köcheln lassen. Dann den Saft von der halben Zitrone hinzugeben und würzen.

4. Dann den Reis und die Sojaschnetzel hinzugeben.

Fertig!

Winter

