

# Rezeptideen: Spinat, Lauchzwiebeln, Strauchtomaten

## Gemüseauflauf

vegetarisch mit Spinat und Kartoffeln



**Zutaten für 4 Personen:** 750 g Spinat, 400 g festkochende Kartoffeln, 200 g Shiitake Pilze, 500 g Strauchtomaten, 200 g Schmand, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 kleine Zwiebel, 250 g geriebener Käse, 1 Knoblauchzehe, 125 ml Gemüsebrühe, 1 Schuss Rotwein, Olivenöl, 1 TL Thymian, 1 TL Rosmarin, 1 TL Oregano, 1 EL Paprikapulver, edelsüß, Salz, Pfeffer, Petersilie, gehackt

**Zubereitung:** Knoblauch schälen, Zwiebel in kleine Würfel, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Kurz abkühlen lassen, dann in grobe Scheiben schneiden. Spinat in einem Topf blanchieren. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auflaufform mit Olivenöl einfetten. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen. Zunächst die Zwiebel glasig anbraten, dann Pilze dazu geben und garen. Temperatur kann kurz etwas erhöht werden, damit möglichst viel Flüssigkeit verdampft. Nun Knoblauch dazu pressen und die Gewürze bis auf die Petersilie untermengen. Kurz ziehen lassen, dann mit Rotwein ablöschen. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden. Diese mit der Brühe dazugeben und kurz aufkochen. Dann die Temperatur wieder reduzieren und 5 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Am Ende die Pfanne von der Flamme nehmen und den Schmand unterheben. Die Kartoffelscheiben in die Auflaufform legen. Darauf den Spinat verteilen. Darüber kommt die Gemüesoße. Den Käse darüber streuen. Den Auflauf ca. 30 Minuten auf der mittleren Schiene in den Ofen geben. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Bedarf verrühren. Spinat; Fenchel, Mairübchen putzen, waschen und etwas trocken schleudern. Mairübchen säubern, ggf. schälen und zusammen mit dem Apfel raspeln. Die Blätter der Mairübchen beiseitelegen. Fenchel ohne Strunk in feine Scheiben schneiden. Walnusskerne grob hacken. Fenchel, Mairübchen und Apfel mit dem Joghurt-Dressing mischen, evtl. mit Salz, Pfeffer und Zucker nachwürzen. Spinat untermischen. Salat mit Walnüssen bestreut servieren.

## Hähnchen-Geschnetzeltes aus dem Wok

**Zutaten für 2-3 Personen:** 500 g Hähnchenbrustfilet, 2 EL Sojasauce, 1 Knoblauchzehe, 10 g Ingwer, 1 Chilischote, 1 Bund Lauchzwiebeln, 400 g Strauchtomaten, 400 g Brokkoli, 50 ml trockener Weißwein, 1 EL Chilisauce, ½ TL Speisestärke in 1 TL Wasser aufgelöst, 3 EL Sesamöl, Salz, Pfeffer, 1 Bund Koriander

**Zubereitung:** Die Hähnchenbrustfilets schräg gegen die Fasern in dünne Streifen schneiden und zum Marinieren mit Sojasauce und gehacktem Knoblauch vermischen. Im Kühlschrank eine Stunde ruhen lassen. 2 EL Sesamöl in einem Wok erhitzen und das marinierte Fleisch unter Rühren darin etwa 5 Minuten braten, dann aus dem Wok nehmen und warm halten. Ingwer und Chili fein hacken, die Lauchzwiebeln in feine Röllchen schneiden. Gemüse waschen und putzen, Tomaten in Scheiben schneiden, nochmal halbieren, Brokkoli in Röschen zerteilen. 1 EL Sesamöl im Wok erhitzen und zunächst Ingwer, Chili und Lauchzwiebeln unter Rühren anschwitzen, anschließend das Gemüse dazu geben. Wein und Chilisauce zufügen. Das Gemüse bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren so lange braten, bis das Gemüse bissfest gegart ist. Die Flüssigkeit ggf. mit etwas Speisestärke binden. Das Fleisch wieder in den Wok geben und mit dem Gemüse vermischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Koriander putzen und fein hacken. Über dem Wok verteilen. Als Beilage passt Basmatireis sehr gut dazu.

Viele weitere  
Rezepte in  
unserer  
Rezeptdaten-  
bank

## Frühlingsalat

mit Spinat



**Zutaten für 2-3 Personen:** 6 EL Joghurt, 4 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 400 g Spinat, ½ Fenchel, 1/2 Bd. Mairübchen, 1 Apfel, 40 g Walnusskerne

**Zubereitung:** Joghurt mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker nach



Foto: Kim Liza

## Rezept der Woche: Spargelsalat mit Postelein und Crêpes



**Zutaten für 2 Personen:**

250 g Spargel grün, 200 g Spargel weiß, 150 ml Joghurt natur, 1 Bund krause Petersilie, 100 g Postelein, 1 Limette, 2 EL Olivenöl, 2 TL Zucker, Pfeffer und Salz; Für die Crêpes: 3 Eier, 150 g Mehl, 225 ml Milch, 1 Prise Salz, etwas Butter für die Pfanne

**Zubereitung:**

Aus allen Zutaten für die Crêpes einen glatten, eher flüssigen Teig herstellen. Eine Pfanne erhitzen und ein Stückchen Butter darin zerlassen. Je eine Kelle Teig in die Pfanne geben, diese dabei gut schwenken damit die Crêpes besonders dünn werden und nacheinander alle Crêpes von beiden Seiten ausbacken.

Den Spargel schälen und vom unteren Stängel etwa 1 cm entfernen. Bei dem weißen dabei sehr gründlich vorgehen, der grüne Spargel muss nur am unteren Ende geschält werden. Gerade so viel Wasser mit einer Prise Zucker und Salz in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, dass der Spargel später nicht ganz davon bedeckt ist. Zuerst den weißen Spargel hinein geben und für etwa 15 Min bei geschlossenem Deckel dünsten. Nach etwa 10 Min den grünen Spargel kurz hinzugeben. Anschließend den Spargel mit kaltem Wasser abschrecken und mit dem gewaschenen Posteleinsalat vermengen. Den Joghurt mit gehackter Petersilie, etwas Saft der Limette, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz und Zucker mischen und abschmecken. Den Spargel klein schneiden und mit dem Joghurt-Dressing anmachen. Die Crêpes mit dem Spargelsalat füllen, aufrollen und mit Petersilie garnieren.