

Fenchel-Kartoffel-Gratin mit Kürbiskernmus



Zutaten für 2 Personen: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Fenchelknollen, 600 g Kartoffeln, 3 EL Kürbiskernmus mit Salz, 50 ml Wasser, 30 g Mehl, 350 ml Sojadrink, 3 EL Kürbiskerne, 1 kleine Zitrone, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Fenchel waschen, der Länge nach in dünne Spalten schneiden und das Fenchelgrün beiseitelegen. Kartoffeln schälen und ebenfalls der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Kürbiskernmus mit Wasser in einen Topf geben, Zwiebel und Knoblauch zufügen und bei mittlerer Hitze 2–4 Min anbraten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren anschwitzen. Den Sojadrink langsam zugeben und 3–5 Min köcheln lassen, bis die Soße eindickt. Die Zitrone heiß abspülen, trocknen und etwa ½ TL Schale abreiben. Die Soße mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffel- und Fenchelscheiben abwechselnd leicht schräg in eine Auflaufform schichten, die Soße darüber gießen und mit Kürbiskernen bestreuen. Bei 160 °C Umluft ca. 45 Min backen. Mit Fenchelgrün bestreut servieren und nach Wunsch etwas Kürbiskernmus dazu reichen.

Grünkohl-Kartoffel-Auflauf



Zutaten für 4 Personen: 1 kg Grünkohl, 500 g Kartoffeln, 4 Zwiebeln, 2 Möhren, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Thymian, 2 EL Margarine, 2 Eier, 200 g Schmand, 75 g Emmentaler, 1 zerriebener Zwieback, 1 EL Sesam

Zubereitung: Kartoffeln als Pellkartoffeln garen, pellen und in feine Scheiben schneiden. Grünkohl vorbereiten, blanchieren, abschrecken und hacken. Möhren schälen und sehr fein raspeln. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Margarine zerlassen, Zwiebelringe darin andünsten und den Knoblauch hineinpresse. Nach 3–4 Min die Möhren zugeben, anschließend den Grünkohl untermischen. Alles 10 Min dünsten und kräftig würzen. Eine Auflaufform fetten und Kartoffeln sowie Gemüse abwechselnd einfüllen. Den Käse grob reiben, mit Eiern und Schmand verrühren und über den Auflauf geben. Mit Zwieback und Sesam bestreuen. Bei 200 °C ca. 25–30 Min backen.

Gebratene Rote Bete mit Kräutern



Zutaten für 4 Personen: 650 g Rote Bete, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Schnittlauch, 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 1 Prise Salz, Pfeffer

Zubereitung: Petersilie und Schnittlauch fein hacken. Knoblauch pressen, Zwiebel sehr fein würfeln. Alles mit 1 EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete schälen und in grobe Würfel schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Rote Bete zugeben und 10–15 Min knusprig braten. Mit der Kräuter-Öl-Mischung vermengen, kurz ziehen lassen und servieren. Dazu passt Ciabatta oder ein kräftiges Vollkornbrot.



Rezept der Woche: Pasta al Limone e Puntarelle

Zutaten für 2 Portionen: 2 Zitronen (davon die Schale einer Zitrone), 250 g Pasta, 200 ml Sojasahne, 1 TL Ahornsirup, 3 EL Olivenöl, 100 g Pecorino oder vegane Variante Gran Murgiano, 1 Puntarelle, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Zitronen waschen. Von der Puntarelle die äußeren Blätter entfernen, um an die inneren, an Spargel erinnernden Stängel zu gelangen. Die kleinen grünen Blättchen abzupfen. Anschließend die Stängel der Länge nach halbieren und in feine, lange Streifen schneiden. Die Streifen in kaltes Zitronenwasser legen und mindestens 30 Min darin lassen – so verliert die Puntarelle etwas Bitterkeit und beginnt sich leicht zu kräuseln. In der Zwischenzeit die Nudeln in reichlich Wasser al dente kochen. Den Knoblauch fein hacken und in Olivenöl in einer hohen Pfanne dünsten. Die Schale einer Zitrone abreiben und die Zitrone anschließend auspressen. Die Nudeln abgießen und dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Die Puntarelle abgießen und in die Pfanne geben. Kurz anbraten, dann mit Nudelwasser ablöschen und Zitronensaft sowie Sojasahne zugeben. Mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken und etwas einkochen lassen.