



CROWD
— 2024 —
COOKING





Liebe Crowd,

Endlich ist es da - **unser erstes Crowd Rezeptbuch!** Ihr habt eure erprobten Rezepte mit uns geteilt - viele davon haben nun ihren Platz in unserem ersten Kochbuch gefunden.

Willkommen zu einer kulinarischen Reise durch unser Erntejahr. Es beginnt mit dem **Erwachen unseres Gemüses im Frühling**, wenn die Erntesaison bei unserem Kooperationspartner Welterhof beginnt. Lasst euch inspirieren von tollen Ideen zu unserem saisonalen Gemüse aus Welte.

Wie wäre es mit einer leckeren **Kartoffelsuppe mit Sauerampfer und Mangold**, einer **Winterminestrone** für die kalte Jahreszeit, **Kichererbsen-Kürbis-Curry** oder auch unser **saftiger Schokokuchen mit Rote Bete**, der die Crowdherzen höher schlagen lässt?

Eins ist sicher – hier wird jede:r fündig! Mit den mehr als **70 Rezepten** zeigen wir auch, wie vielfältig die saisonale Küche ist und wie jede:r in Nullkommanichts leckere Gerichte kochen und backen kann

Wir danken euch, dass ihr Teil dieser Reise seid und wünschen euch viele genussvolle Momente beim Zubereiten und Kosten dieser regionalen und saisonalen Köstlichkeiten. Ihr wollt eure Lieblingsrezepte mit uns teilen? **Dann schickt uns eine E-Mail an info@crowdsalat.eu oder nutzt unseren slackchannel #Rezepte.**

*Guten Appetit!
Eure AG Kochbuch*



Inhalt

Blattgemüse

Gebratener Gemüsereis	5
Stielseintopf	6
Asia-Quiche	7

Blattsalate

Catalogna-Pasta mit Pinienkernen	8
Gnocchi-Salatbowl.....	9
Pfannkuchen mit Asia-Salat	10

Bohnen

Dicke Bohnen-Salat mit Tomaten	11
Spaghetti mit grünen Bohnen und Belugalinsen.....	12
Spaghetti, Kartoffeln und Bohnen mit Pesto	13

Fenchel

Fenchelsalat.....	14
-------------------	----

Gurken

Gurken-Melonen-Salat	15
Schüttelgurken	16

Kartoffeln

Kartoffel-Kohlrabi-Gratin.....	17
Kartoffelsuppe mit Sauerampfer und Mangold	18
Smashed Potatoes.....	19

Kohlgemüse

Brokkoli Salat	20
Brokkolisalat	21
Gebackener Blumenkohl (indisch).....	22
Gebackener Rotkohl	23
Gemüse-Auflauf	24
Gemüsesuppe mit Quinoa und Grünkohl	25
Mediterraner Blumenkohl	26
One-Pot-Brokkoli-Pasta.....	27
Rotkohlsalat.....	28
Sauerkrautauflauf	29
Spitzkohlsalat mit Erdnüssen	30
Spitzkohlsalat.....	31
Überbackener Brokkoli mit Reis	32
Weißkohl-Kritharaki-Topf.....	33
Winterminestrone	34
Winterpizza	35
Wirsing-Spätzle-Auflauf.....	36
Wirsingpasta mit Thymian und Zitrone	37

Kräuter

Basilikumpesto	38
Cremige Petersilienbutter	39
Marinierter Mozzarella.....	40
Radieschenblätter-Pesto	41
Rucola-Chili-Pesto.....	42
Rucola-Tomaten-Dip	43
Sauerampfer-Risotto	44
Spaghetti mit Sauerampferpesto	45
Tortellini mit Petersiliensauce	46

Kürbis

Kichererbsen-Kürbis-Curry.....	47
Kürbis-Risotto	48
Kürbissuppe mit Kartoffelcroutons.....	49
Lauwarmer Herbstsalat.....	50

Mairübchen

Mairübchen-Radieschen-Carpaccio	51
Mairübchenpasta mit karamellisierten Kräuterseitlingen	52

Mangold

Mangoldlasagne mit Sauerampfer	53
--------------------------------------	----

Paprika

Gefüllte Spitzpaprika mit Tomaten-Linsen-Vinaigrette.....	54
-----------------------------------------------------------	----

Radieschen

Eingelegte Radieschen	55
Frühlingsquark	56
Radieschen-Gurken-Salat.....	57

Rote Bete

Eingelegte Rote Bete	58
Pinke Pasta.....	59
Quinoa-Rote-Beete-Salat.....	60
Rote Beete Hummus	61
Rote Beete Ketchup	62
Rote Beete Suppe mit Nussstreuseln.....	63
Rote Beete-Gorgonzola-Quiche	64
Rote-Beete-Gratin mit Pellkartoffeln.....	65
Saftiger Schokokuchen mit Rote Bete	66

Spinat

Spinatquiche.....	67
-------------------	----

Tomaten

Lasagnesuppe	68
Mediterraner Brotauflauf.....	69
Tomatensauce.....	70
Tomatensoße alla nonna.....	71
Tomatensuppe aus dem Ofen	72

Zucchini

Gemüsetortellini vom Blech	73
----------------------------------	----



Gebratener Gemüsereis

2 Portionen

20 Minuten

Zutaten

300 g gekochter Reis
200 g Gemüse (hier Pak Choi &
Paprika)
2 EL Öl

3 EL Sojasauce
1 EL Reissig
1 EL Ahornsirup

Sesam
Frühlingszwiebeln

Zubereitung

1. Gemüse sehr fein schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, zuerst das feste Gemüse anbraten, Reis dazu geben und 8 - 10 Minuten anbraten.
3. Am Ende das feine Gemüse (hier das Grün vom Pak Choi) dazu geben.
4. Die Zutaten für die Sauce vermengen und dazu geben.
5. Mit Sesam und Frühlingszwiebeln toppen.



Stielmuseintopf

 4 Personen  45 Minuten

Zutaten

1kg Stielmus
750 g Kartoffeln
100 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

1. Stielmus gründlich reinigen und in feine Stücke schneiden
2. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden
3. Stielmus und Kartoffeln 30 Minuten in der Brühe garen und danach vorstampfen
4. Sahne dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken



Asia-Quiche

 4 Portionen  30 Minuten + Backzeit

Zutaten

700g Asia Salat
100g Speck (in Streifen geschnitten)
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 Stück Gorgonzola
Sahne

Mürbteig:
250g Mehl
3 EL Sauerrahm
120g Butter
5 EL kaltes Wasser
4 TL Salz

*Leckerer Frühlingsrezept!
Vegetarier können statt des Specks
beispielsweise etwas Räuchertofu
verwenden.*

Zubereitung

1. Den Mürbeteig herstellen und vor dem Verarbeiten eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig ausrollen und eine Quicheform (oder Springform) damit auslegen. Zum Vorbacken für 10-15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad backen.
2. Asiasalat, die Zwiebel und die Knoblauchzehen fein schneiden.
3. Den Speck in einer Pfanne auslassen (alternativ etwas Öl verwenden - vegetarisch) und das Gemüse dazugeben, bis die Flüssigkeit weitestgehend verdunstet ist. Abkühlen lassen und den Asiasalat ausdrücken.
4. Das Stück Gorgonzola mit einem guten Schuss Sahne erhitzen bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht und unter den Asiasalat heben.
5. Das Ganze auf den vorgebackenen Mürbeteig geben. Backofen auf 225 Grad vorheizen und 10 Minuten backen.



"Sieht aus wie grosser Löwenzahn, ist es aber nicht. Aus Italien stammend, adelt die herbe Catalogna mit etwas Zitrone, Olivenöl und Pinienkernen jede Pasta."

Zutaten

700 g Catalogna
350 g Orecchiette
6 EL Olivenöl
4 EL Pinienkerne
Zitrone
Salz, Pfeffer
40 g Parmesan

Catalogna-Pasta mit Pinienkernen

 4 Portionen  30 Min.

Zubereitung

1. Von der Catalogna den Wurzelansatz samt zähen Teilen wegschneiden. Äussere Blätter entfernen. Catalogna längs halbieren, schöne Blätter abtrennen, Herzen wiederum längs halbieren. Pasta, Blätter und Herzen der Catalogna in Salzwasser 13–15 Minuten köcheln lassen.
2. Pinienkerne in einer Pfanne leicht rösten. Zitrone auspressen. Pasta und Catalogna abgiessen und abtropfen lassen. Zurück in die Pfanne geben. Mit Öl und Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten und mit Pinienkernen bestreuen. Parmesan darüberreiben.



Gnocchi Salatbowl

 2 Portionen  20 Minuten

Zutaten

250 g Salat
250 g Gnocchi
250 g Cocktailtomaten
150 g Mini Mozzarellakugeln
30 g getrocknete Tomaten
etwas Öl

50 g Pesto Rosso
4EL Aceto Balsamico
ein Schluck Wasser
1 Knoblauchzehe
1 Prise Zucker

Zubereitung

1. Gnocchi in etwas Öl anbraten
2. Salat gründlich waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden
3. Tomaten halbieren oder vierteln
4. getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden
5. Für das Dressing das Pesto mit dem Balsamico und einem Schluck Wasser glatt rühren und mit Knoblauch und Zucker abschmecken.
6. Salat, Tomaten und Mozzarella in einer Bowl anrichten, das Dressing darüber geben
7. zum Schluss die Gnocchi dazu geben (so bleiben sie schön knusprig)



Pfannkuchen mit Asiasalat

 3 Stück

 45 Minuten

Zutaten

150 g (Dinkel)Mehl
200 ml Milch
3 Eier
1 TL Senf
1 TL Honig
200 g Asiasalat
Salz, Pfeffer

Kräuterquark

Zubereitung

1. Mehl und Milch vermengen und quellen lassen
2. Eier mit Honig, Senf, Salz und Pfeffer verquirlen
3. Asiasalat waschen und klein schneiden
4. Alle Zutaten miteinander vermengen und in einer Pfanne zu Pfannkuchen ausbacken
5. Pfannkuchen mit Kräuterquark servieren



Dicke-Bohnen-Salat mit Tomaten



4 Personen



15 Min. + 30 Min. Ziehen

Zutaten

400g grüne Bohnenkerne (=ca. 1Kg
Bohnen in Schoten)
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3EL Aceto balsamico Bianca oder
Weißweinessig
3EL Olivenöl
1EL Zucker
Salz&Pfeffer
400g Tomaten
1 Bund Petersilie
40g Pinienkerne

Zubereitung

1. Bohnen in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen lassen. Kalt abschrecken und abtropfen lassen, anschließend aus den weißen Schalen lösen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln grob und Knoblauch fein würfeln.
2. Essig, Öl und Zucker in einer Schüssel mischen und mit den Bohnen, Zwiebel- und Knoblauchwürfeln vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mindestens eine halbe Stunde durchziehen lassen.
3. Die Tomaten waschen, vierteln, die Stielansätze entfernen und entkernen. Die Tomatenstücke würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Stiele entfernen und die Blätter grob hacken. Pinienkerne in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen.
4. Tomaten, Petersilie und Pinienkerne unter den Salat mischen, kurz ziehen lassen und zum Schluss noch einmal abschmecken.



Spaghetti mit grünen Bohnen und Belugalinsen

 4 Portionen  20 Minuten

Zubereitung

Zutaten

120 g Belugalinsen
(440 g gekocht)
Salz
400 g Spaghetti
300 g grüne Bohnen
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
Bohnenkraut
120 g Mozzarella (vegan ohne
oder alternative)
frisch gemahlener Pfeffer

1. Die Linsen in 240 ml Wasser abgedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen. Erst danach salzen.
2. Die Bohnen putzen und je nach Größe klein schneiden.
3. Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen. Die Bohnen in den letzten 4 Minuten mitgaren.
4. Währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Dann den Knoblauch hinzufügen und mitdünsten. Das Bohnenkraut untermischen (Frisches Bohnenkraut erst später zufügen). Die Mischung warm stellen.
5. Die Mozzarella nach Belieben in Würfel schneiden.
6. Die Linsen in ein Sieb abgießen. Die Spaghetti und die Bohnen ebenfalls abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Linsen, Spaghetti und Bohnen in der Pfanne mit der Mischung vermengen. Nach Belieben die Mozzarellawürfel mit dem frischen Bohnenkraut unterrühren.
7. Erscheint das Gericht trocken, etwas Kochwasser und/oder Olivenöl zugeben.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.



Spaghetti, Kartoffeln und Bohnen mit Pesto

🍴 4 Portionen ⌚ 25 Minuten

Zutaten

250 g Spaghetti (oder andere
Nudeln mit einer Kochzeit
von 10 - 11 Minuten)

250 g Kartoffeln

250 g Stangenbohnen

4 EL Sahne

etwas Kochwasser

Pesto

geriebener Parmesan

geröstete Pinienkerne

Zubereitung

1. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Bohnen und den Nudeln ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen. Abgießen.
2. Sahne, Pesto und einen Schuss des Kochwassers verrühren und erwärmen. Dann mit der Nudel-Kartoffeln-Bohnen-Mischung vermengen.
3. Mit geriebenem Parmesan und gerösteten Pinienkernen toppen!



Fenchelsalat

 2 Personen  15 Minuten

Zutaten

- 1 Fenchel
 - 1 Apfel
 - 1 kl. Salatgurke

 - 2 EL Skyr
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 EL weißer Balsamicoessig
 - 1 Spritzer Zitronensaft
 - 1 TL italienische Gewürzmischung
 - Salz, Pfeffer
-

Zubereitung

1. Fenchel vierteln, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden
2. Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und in feine Stücke schneiden
3. Gurke halbieren, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden
4. Die Zutaten für das Dressing glatt rühren und mit dem Gemüse vermengen.



Gurken-Melonen-Salat

 2 Personen  15 Minuten

Zutaten

1 Schlangengurke
1/4 - 1/2 Wassermelone (je nach
Größe und Geschmack)
1 kleine rote Zwiebel
150 g Feta
frische Minze
Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Zubereitung

1. Wassermelone würfeln
2. Gurke halbieren, Kerne entfernen und in Würfel schneiden
3. Zwiebel in feine Würfel schneiden
4. Alles in einer Salatschüssel mischen, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.
5. Feta darüber zerbröseln und mit gehackter Minze toppen



Schüttelgurken

🕒 5 Minuten

Zutaten

- 1 Schlangengurke
 - 6 EL Essig
 - 4 EL Zucker
 - 1 TL Salz
 - 2 TL Senfkörner oder
Einlegegewürz
 - 1 Zwiebel
-

Zubereitung

1. Die Gurke in dünne Scheiben schneiden.
2. Alle Zutaten vermengen und über die Gurke geben.
Z.B. in einem alten Gurkenglas.
3. 2 Tage zugedeckt stehen lassen und immer mal wieder schütteln.
4. Fertig.



Kartoffel- Kohlrabi-Gratin

🍴 4 Portionen ⌚ 60 Minuten

Zutaten

ca. 750 g Kartoffeln
ca. 250 g Kohlrabi

500 ml Flüssigkeit (Milch
und/oder Sahne)

Knoblauch, Rosmarin,
Salz und Pfeffer

geriebener Käse zum
Überbacken

Zubereitung

1. Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in ganz dünne Scheiben hobeln. Kartoffeln nach dem Schneiden nicht mehr waschen, die Stärke bindet die Flüssigkeit beim Backen und der Gratin wird schön cremig.
2. Kartoffeln und Kohlrabi in eine Auflaufform schichten.
3. Milch-Sahne-Mischung mit Rosmarin, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen und über das Gemüse geben.
4. Geriebenen Käse darüber streuen.
5. Bei 180 - 200 Grad 40 bis 50 Minuten im Backofen garen.



Kartoffelsuppe mit Sauerampfer und Mangold

2 Portionen

15 Minuten

Zutaten

1 kl. Zwiebel
6 vorgekochte Kartoffeln
Gemüsebrühe
4 Blätter Mangold in feinen Streifen
1 Handvoll Sauerampfer in feinen
Streifen
Salz, Pfeffer, Muskat, Chiliflocken
Sahne

Zubereitung

1. Zwiebel in etwas Öl anschwitzen
2. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse pressen, zu der Zwiebel geben und mit Brühe angießen, bis es eine sämige Konsistenz gibt.
3. Suppe würzen, Mangold und Sauerampfer dazugeben und ca. 5 Min. köcheln lassen.
4. Mit einem guten Schuss Sahne verfeinern.



Smashed Potatoes



4 Portionen



1 Stunde

Zutaten:

Kartoffeln

Olivenöl

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

Chiliflocken

Zubereitung:

1. Kartoffeln gar kochen , abkühlen lassen und dann in einer Marinade aus Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chilli einölen/wenden.
2. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit einem Tassenboden zerdrücken.
3. Im Ofen bei 200 Grad Ober/Unterhitze kross backen.
4. Dazu Kräuterquark oder Tomatensauce...

Guten Appetit!



Brokkoli Salat

 2 Portionen  15 Minuten

Zutaten

200 g Brokkoli
150 g Apfel
1 rote Zwiebel
50 g geröstete Walnusskerne

Dressing

2 EL Apfelessig
1 EL Agavendicksaft
1 EL Granatapfelsirup
(optional)
1 EL Öl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Schneide alle Zutaten so klein wie möglich.
2. Vermenge die Zutaten für das Dressing.
3. Vermenge alles und gib kurz vor dem Servieren die Nüsse hinzu.



Brokkolisalat



4 Personen



10 Minuten

Zutaten

300 g Brokkoli
1 Paprika
1 Apfel
30 g Honig Salz Nussmischung
30 ml Olivenöl
1 TL Honig
20 ml heller Balsamico
1 guter TL Senf
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Brokkoli, Paprika und Apfel waschen und in grobe Stücke schneiden
2. Alle Zutaten zusammen in eine Küchenmaschine geben und für wenige Sekunden zerkleinern



Gebackener Blumenkohl (indisch)

 Beilage, 4
Portionen

 20 Min. + 30
Min. backen

Zutaten

- 1 gr. Blumenkohl (ca. 600 g)
 - 2 TL Kreuzkümmelsamen
 - 1 1/2 TL Salz
 - 1 TL Cayennepfeffer
 - 1/2 TL gem. Kurkuma
 - 5 EL Rapsöl
 - Saft von 1 Zitrone
-

Zubereitung

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen, zwei Backbleche mit Alufolie oder Backpapier auslegen und Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.
2. Blumenkohl waschen und in möglichst gleich große Röschen teilen/brechen.
3. Die Röschen 1 Minute im kochenden Wasser blanchieren, gründliche abtropfen lassen und mindestens 5 Minuten ausdampfen lassen, damit sie im Ofen schön knusprig werden.
4. Kreuzkümmelsamen mit dem Salz zusammen zerstoßen (Mörser), Cayennepfeffer, Kurkuma und Öl zugeben und alles gründlich verrühren.
5. Röschen auf die Bleche verteilen und mit einem Backpinsel mit dem Gewürzöl überziehen. 30 Minuten backen, zwischendurch am Blech rütteln (zwecks gleichmäßiger Bräunung) und vor dem Servieren mit Zitronensaft beträufeln.



Gebackener Rotkohl

 4 Portionen  1 Stunde

Zutaten:

1 Rotkohl

Marinade:

Olivenöl

Balsamico-Essig

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

Chiliflocken

Außerdem:

(veganer) Feta

Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Den Rotkohl putzen und in Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
2. Alle Zutaten für die Marinade miteinander verrühren und den Rotkohl damit bestreichen.
3. Feta darüber bröseln und mit Kürbiskernen bestreuen.
4. Im Backofen bei 180 Grad Umluft ca. 20-30 Minuten backen.

Guten Appetit!



Gemüse-Auflauf

🍴 4 Portionen ⌚ 1,5 Stunden

Zutaten:

8 mittelgroße Kartoffeln

1 großer Broccoli

1 kleiner Blumenkohl

1 Kohlrabi

Sahnesauce:

4 EL Margarine, zB Alsan Bio

3 EL Weizenmehl

600 ml Wasser

250 ml pflanzliche Sahne (zB

Alpro Soja Cooking)

1 TL Gemüsebrühe, Pulver

2 TL Salz

Pfeffer

Muskat

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln (ca. 1,5 cm Durchmesser).
2. Broccoli und Blumenkohl in Röschen aufteilen.
3. Die Kohlrabi schälen und würfeln (1x1 cm Würfel).
4. Kartoffeln und Gemüse in eine Auflaufform geben.
5. Sauce: Die Margarine in einem Topf zerlassen. Nun das Mehl dazugeben und mit dem Schneebesen kräftig rühren. Unter Rühren weiter anrösten bis es leicht nussig riecht.
6. Wasser und pflanzliche Sahne dazu gießen und unter Rühren aufkochen.
7. Mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
8. Die Sauce über die Kartoffeln und das Gemüse gießen und gleichmäßig verteilen.
9. Im Backofen bei 175 Grad Heißluft ca. 60 Minuten überbacken.

Guten Appetit!



Gemüsesuppe mit Quinoa & Grünkohl

 4 Portionen  1 Stunde

Zutaten:

200 g Quinoa
300 g Grünkohl
3 große Karotten, in Scheiben
500 g festkochende Kartoffeln,
in grobe Würfel
1 große Dose (850 ml) stückige
Tomaten
1 Zwiebel, fein gehackt
1,2 l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Chiliflocken
frisch gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln ungefähr 3 Minuten anschwitzen. Anschließend die Karotten und die Kartoffeln hinzufügen und weitere 2 Minuten anbraten.
2. Dann die restlichen Zutaten hinzufügen und alles 20 Minuten köcheln lassen.
3. Mit Salz, Pfeffer und je nach Geschmack mit Chiliflocken abschmecken und mit frisch gehackter Petersilie servieren.

Guten Appetit!



Mediterraner Blumenkohl

Zutaten

1 Blumenkohl
1 Glas Kichererbsen
3 Tomaten
Olivenöl
4 EL Pesto Rosso
Mediterrane Gewürzmischung

 4 Personen  30 Minuten

Zubereitung

1. Blumenkohl gewaschen und in Röschen geteilt in eine Auflaufform legen
2. Gewaschene Kichererbsen dazugeben
3. Mit Pesto, Gewürzen und Olivenöl vermengen
4. Tomaten in Scheiben darüber verteilen
5. 20 Minuten bei 180° in den Ofen



One-Pot-Brokkoli-Pasta

 2 Portionen  30 Minuten

Zutaten

1 Zwiebel
1 kl. Chilischote
1 Brokkoli
Olivenöl
Salz, Pfeffer
120 g trockene Gabelspaghetti
400 ml Gemüsebrühe
100 g Cocktailtomaten
2 Stängel Petersilie
1/2 TL Sambal Oelek

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und würfeln
2. Chilischote entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden
3. Brokkoli waschen, in kleine Röschen schneiden, Strunk schälen und in kleine Würfel schneiden
4. Öl auf mittlerer Stufe im Topf erhitzen
5. Zwiebel und Chili darin andünsten
6. Brokkoli und Nudeln zufügen, mit Salz & Pfeffer würzen
7. mit der Brühe ablöschen und mit Deckel ca. 12 Min. garen, dabei gelegentlich umrühren
8. Tomaten waschen und vierteln
9. Petersilie waschen und hacken
10. Tomaten, Sambal Oelek und Petersilie zu den Nudeln geben und kurz mit erwärmen
11. Mit Salz und Pfeffer abschmecken



Rotkohlsalat

 4 Personen (als Beilage)  5 Minuten

Zutaten

300 g Rotkohl
150 g Möhren
1 Apfel
3 EL Nussmischung
15 ml heller Balsamicoessig
30 ml Olivenöl
1 TL Honig
1,5 TL Senf
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Rotkohl, Möhren und Apfel waschen und in grobe Stücke schneiden
2. Alle Zutaten zusammen in die Küchenmaschine geben und ein paar Sekunden grob zerkleinern



Sauerkrautauflauf

 4 Portionen  45 Minuten

Zutaten

1 Zwiebel
1 Stange Porree
250 g Sauerkraut
250 g Spiralnudeln
1 Becher Sahne
geriebener Käse

Zubereitung

Zwiebel in Fett anschwitzen, Porree in Ringe schneiden und dazugeben. 5 bis 10 Minuten dünsten und mit Gemüsebrühe und Pfeffer würzen.

Sauerkraut dazugeben.

Währenddessen Nudeln bissfest garen.

Abgetropften Nudeln und Sauerkraut abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Mit Nudeln abschließen.

Sahne darübergeben und mit Käse bestreuen.

Bei 180 Grad 20 Minuten im Ofen überbacken.



Spitzkohlsalat mit Erdnüssen

 8 Portionen  30 Min.

Zutaten

1 Spitzkohl (500 - 700 g)
3 - 4 Möhren

... für das Dressing

100 g Majonaise
150 g Joghurt
2 TL Zitronensaft
2 TL Curry

Salz, (Cayenne-)pfeffer

4 Lauchzwiebeln in Ringen
100 g gesalzene Erdnüsse

Zubereitung

1. Den Spitzkohl fein hobeln. Die Möhren waschen und ebenfalls hobeln oder in feine Streifen schneiden.
2. Die Zutaten für das Dressing miteinander verrühren und mit dem Spitzkohl vermengen.
3. Vor dem Servieren die Lauchzwiebeln und die Nüsse dazugeben.

Man kann den Salat sehr gut vorbereiten, da er durchgezogen besonders gut schmeckt. Er lässt sich auch mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren.



Spitzkohlsalat (vegan)

 8 Portionen  30 Minuten

Zutaten

- 1 Spitzkohl
 - 2 TL Salz
 - 3 EL Balsamico bianco
Pfeffer
 - 2 EL Rapsöl
 - 1/2 TL Kümmel, gemahlen
 - 4 EL Sonnenblumenkerne
 - 1/2 Bund Petersilie
-

Zubereitung

1. Den Spitzkohl vierteln, den Strunk heraus schneiden, fein hobeln oder in schmale Streifen schneiden. In eine große Schüssel geben und mit 2 Teelöffeln Salz bestreuen.
2. Den Kohl nun mit beiden Händen mehrere Minuten ordentlich durchkneten. Dadurch werden die Fasern des Kohls aufgebrochen und das Gemüse wird weicher und bekömmlicher.
3. Nach dem Kneten den Essig zufügen und vermengen. Der Salat sollte nun etwa 30-60 Minuten ruhen.
4. In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
5. Die Petersilie hacken.
6. Nach der Ruhephase Pfeffer, Rapsöl, den gemahlene Kümmel, die Sonnenblumenkerne und die Petersilie hinzufügen und gut vermengen. Kräftig abschmecken.
7. Der Salat hält sich im Kühlschrank einige Tage.



Überbackener Brokkoli mit Reis

 4 Portionen  45 Min.

Zutaten

500 g Brokkoli

1 Knoblauchzehe
eine Handvoll Kräuter (z. B.
Petersilie und Sauerampfer)

80 g Mandelblättchen
150 g geriebenen Käse
250 g Sahne
150 ml Milch

Salz, Pfeffer

Reis

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen zerteilen. Den Stiel schälen und klein schneiden. Brokkoli in eine Auflaufform geben.
2. Nun die Sauce zubereiten. Dazu die Kräuter fein hacken, die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein hacken oder pressen. Mit der Sahne, der Milch, dem geriebenen Käse und den Mandelblättchen vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Brokkoli geben.
3. Bei 180 Grad ca. 40 Minuten überbacken.
4. In der Zwischenzeit den Reis zubereiten.



Weißkohl Kritharaki Topf



4 Personen



45 Minuten

Zutaten

1 kleiner Weißkohl
100 g Kritharaki Nudeln
400 ml Gemüsebrühe
Öl
1 Zwiebel
300 g veganes Hack
2 EL Tomatenmark
300 g passierte Tomaten
Hefeflocken oder Parmesan
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
Petersilie

Zubereitung

1. Weißkohl waschen, vierteln, Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Erwas Öl in einem großen Topf erhitzen, Kohl darin anschwitzen.
3. Nudeln dazugeben, mit der Brühe ablöschen und ca. 1/4 Stunde köcheln lassen.
4. Die Zwiebel würfeln und mit dem Hack zusammen anbraten, Tomatenmark dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Wenn die Nudeln bissfest sind, die Hackmasse zum Weißkohl geben und die passierten Tomaten unterheben.
6. Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Hefeflocken abschmecken und gehackte Petersilie darüber geben.
6. Nach belieben mit Hefeflocken oder Parmesan toppen.



Winterminestrone

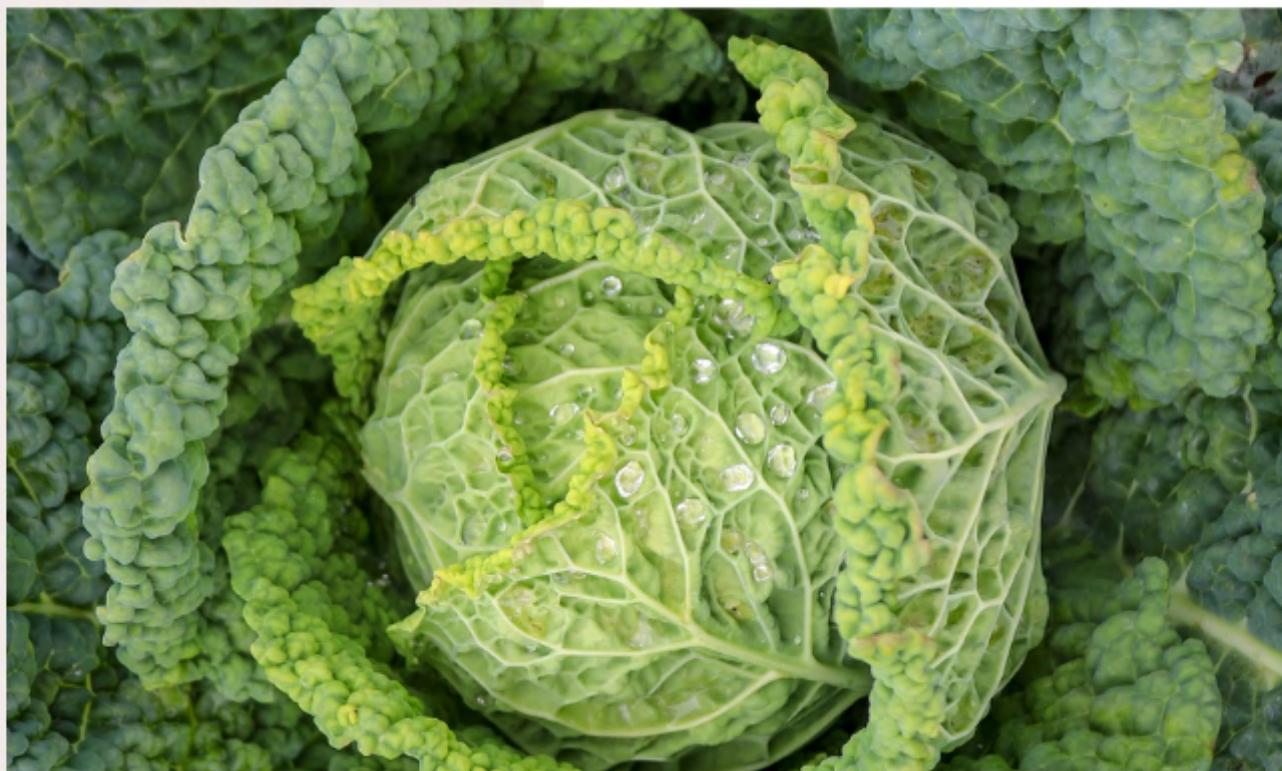
 4 Personen  60 Minuten

Zutaten

1 Zwiebel
2 Möhren
1 kl. Wirsing (ca. 300 g)
300 g Kartoffeln
Olivenöl
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
je 1 TL Rosmarin, Oregano, Majoran
2 Lorbeerblätter
1 kl. Glas weiße Bohnen (225 g
Abtropfgewicht)
1600 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
4 TL grünes Pesto

Zubereitung

1. Zwiebel, Möhren, Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden
2. Wirsing vierteln, von Strunk befreien und in Streifen schneiden
3. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Möhren und Kartoffeln darin anschwitzen
4. Tomatenmark, Kräuter und Lorbeerblätter dazugeben, auch kurz mit anschwitzen
5. Wirsing dazugeben, weitere ca. 5 Minuten mit anschwitzen
6. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen
7. Bohnen abtropfen und abspülen, dazugeben, weitere 10 Minuten köcheln lassen
8. Mit Salz & Pfeffer abschmecken und auf 4 tiefe Teller verteilen
9. Jewils 1 TL Pesto auf die Minestrone geben



Winterpizza

 8 Portionen  6 Stunden

Zutaten:

Hefeteig:

500g Vollkornmehl

1 TL Salz

1 Päckchen Trockenhefe (9g)

oder ½ Würfel Frischhefe

einen Schuss Olivenöl

Wasser

Gemüsepfanne:

Solawi-Gemüse (z.B. Wirsing,

Grünkohl, Porree, Zwiebeln)

Ingwer

Salz, Pfeffer, Curry

Außerdem:

Zubereitung:

1. Hefeteig: die Zutaten zu einem geschmeidigen Hefeteig verarbeiten, gut kneten, 2 Std. ruhen lassen, gut kneten, 2 Std. ruhen lassen und nochmal kneten. Der Teig reicht dick ausgerollt für ein Blech. Etwas dünner ausgerollt für knapp 2 Bleche.
2. Das Gemüse putzen und zerkleinern: den Wirsing in Streifen schneiden, die Grünkohlblätter abzupfen und relativ klein schneiden, Porree und Zwiebeln in Ringe schneiden, etwas Ingwer dazu. Daraus eine Gemüsepfanne zubereiten, mit Salz, Pfeffer und evtl. Curry abschmecken. Alles sollte am Ende gar sein.
3. Hefeteig ausrollen, mit Tomatensoße bestreichen und das Gemüse drauf legen, mit Sesam bestreuen und in der veganen Variante ordentlich mit Mandelpüree beträufeln, es geht natürlich auch (veganer) Feta - das Ganze wie gewohnt backen -



Wirsing-Spätzle-Auflauf

🍴 4 Personen ⌚ 30 Minuten

Zutaten

1 Zwiebel
Öl
1 Wirsing
500 g Spätzle (Kühlregal)
150 g geriebener Käse

200 ml Sahne
200 ml Milch
4 EL Creme fraîche
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

1. Zwiebel würfeln, Wirsing in Streifen schneiden
2. Beides in der Pfanne ca. 5 Minuten andünsten.
3. Zutaten für die Soße vermengen und dazu geben
4. Ca. 10 Minuten köcheln lassen
5. Spätzle dazugeben, weitere 3 Minuten köcheln lassen
6. Alles in eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen und ca 10 Minuten bei 180° Umluft überbacken.



Wirsingpasta mit Thymian & Zitrone

 4 Portionen  30 Min.

Zutaten

400 g Wirsing
1/2 Bund Schnittlauch
1 Bio Zitrone
4 EL Pinienkerne
(150 g Schinkenwürfel)
200 g Sahne
50 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Thymian

Parmesan

Zubereitung

1. Den Wirsing waschen und in ca. 5 mm schmale Streifen schneiden. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden und beiseite stellen. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten und ebenfalls zur Seite stellen.
2. Die Wirsingstreifen in einer Pfanne mit Öl ca. 5 Minuten andünsten. Nach Belieben Schinkenwürfel dazugeben.
3. Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
4. Sahne und Gemüsebrühe zum Wirsing geben. Noch einige Minuten köcheln lassen. Der Wirsing darf noch "etwas Biss haben".
5. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Nudeln mit dem Wirsing, Schnittlauch, Pinienkernen und geriebenem Parmesan servieren!



Basilikumpesto (vegan)

 8 Portionen  5 Minuten

Zutaten

2 Bund Basilikum
2 Knoblauchzehen
1 Tasse Cashewkerne
(oder Cashewbruch)
2 EL Zitronensaft
1 TL Salz
Pfeffer
100-120 ml Rapsöl

Zubereitung

1. Das Basilikum waschen und trocken schütteln.
2. Die Knoblauchzehen schälen.
3. Nun alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und mind. 30 Sekunden zu einer cremigen Masse pürieren.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In ein verschließbares Glas füllen mit Rapsöl bedecken und geschlossen im Kühlschrank aufbewahren.



Cremige Petersilienbutter



250 Gramm



10 Minuten

Zutaten

250 g weiche Butter
2 EL fein gehackte Petersilie
1 Knoblauchzehe (gepresst)
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Spritzer Worcestersauce
1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermengen und mit dem Mixer cremig aufschlagen.



Marinierter Mozzarella

Zutaten

250 g Mini Mozzarella Kugeln
1 Bund Basilikum
1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

Schmeckt gut als Topping zu Salaten, in Gemüse-/Salatbowls, zu Tomaten oder pur als Antipasti.

🕒 5 Minuten

Zubereitung

1. Mozzarella abtropfen lassen und nach belieben halbieren oder vierteln
2. Basilikum fein hacken
3. Chilischote halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden und zum Basilikum geben
4. Knoblauchzehe dazu pressen, Olivenöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen
5. Mozzarella mindestens 30 Minuten darin marinieren, besser über Nacht



Radieschenblätter-Pesto

 1 Glas

 10 Minuten

Zutaten

- 1 Bund Radieschenblätter
(ca 80g)
 - 1 Zehe Knoblauch
 - 120ml Olivenöl
 - 30g Cashewkerne
 - 1/3 TL Salz
 - 40g Parmesan
-

Zubereitung

1. Radieschenblätter gut waschen und mit einer Salatschleuder richtig trocken schleudern.
2. Erst grob hacken und dann in einen Foodprocessor geben.
3. Knoblauch schälen und grob hacken- ebenfalls zu den Blättern geben. Den Parmesan auch reiben und dazu geben. Nun Öl und Salz ebenfalls hinzugeben. Alles so lange pürieren, bis eine feine Sauce entstanden ist.
4. Zur Aufbewahrung das Pesto in ein sauberes Glas füllen, eine Schicht Öl oben drauf gießen und das Pesto in den Kühlschrank stellen.



Rucola-Chili-Pesto

 1 Glas

 15 minutes

Zutaten

120 g Rucola ohne grobe Stiele
2 Knoblauchzehen
80 g Parmesan in Stücken
50 g Haselnüsse (oder
Pinienkerne)
1 Chilischote, entkernt
1 TL Meersalz
100 g Olivenöl

Zubereitung

1. Knoblauchzehen, Rucola, Parmesan, Haselnüsse, Chilischote und Salz mit dem Mixer zerkleinern.
2. Kurz das Öl unterrühren.



Rucola-Tomaten-Dip

 1 Glas

 15 minutes

Zutaten

40 g Rucola ohne grobe Stiele
80 g getrocknete Tomaten in
Öl, abgetropft
Salz, Cayennepfeffer
300 g Frischkäse

Zubereitung

1. Rucola und Tomaten mit dem Mixer zerkleinern.
2. Frischkäse unterrühren.
3. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.



Sauerampfer Risotto

 2 Personen  45 Minuten

Zutaten

300 g Risottoreis
100 g Sauerampfer
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
600 ml Gemüsebrühe
200 ml trockener Weißwein
1 Dose Safranfäden
150 g geriebener Parmesan

Zubereitung

1. Zwiebel fein würfeln und im Öl anschwitzen
2. Risottoreis dazugeben und mit anschwitzen
3. Mit dem Weißwein ablöschen und so lange unter ständigem rühren köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesaugt hat.
4. Safranfäden hinzufügen
5. Mit der (am besten warmen) Brühe schöpflöffelweise aufgießen und einkochen bis der Reis weich, aber noch bissfest ist.
6. Den Sauerampfer gründlich waschen und in feine Streifen schneiden.
7. Sauerampfer und Parmesan unter den Reis heben (je 1 EL zur Deko zurückstellen)
8. Das Risotto mit dem Rest Sauerampfer und Parmesan sofort servieren, damit der feine Sauerampfer nicht zu sehr zusammenfällt und an Geschmack verliert



Spaghetti mit Sauerampferpesto

2 Portionen

30 Minuten

Zutaten

200 g Spaghetti
50 g geriebener Parmesankäse
10 g Petersilie
10 g Sauerampfer
1 Knoblauchzehe
20 g Walnüsse
3 EL Olivenöl
5 ml heller Balsamicoessig
50 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
1 Handvoll Tomaten

Zubereitung

1. Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.
2. Petersilie hacken, Sauerampfer in Streifen schneiden.
3. Aus je 2/3 des Parmesans und der Petersilie, dem Sauerampfer, Knoblauch, den Walnüssen, dem Olivenöl & Essig, der Brühe und den Gewürzen mit dem Hochleistungsmixer oder dem Pürierstab das Pesto herstellen.
4. Tomaten je nach Größe vierteln oder würfeln.
5. Spaghetti mit dem Pesto und den Tomaten vermengen, evtl. etwas Nudelkochwasser dazu geben und mit der restlichen Petersilie und dem Parmesan toppen.



Tortellini mit Petersiliensauce



2 Personen



20 Minuten

Zutaten

400 g Spinattortellini (Kühlregal)

1 Bund Petersilie

1 TL Öl

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

60 ml Gemüsebrühe

250 ml Sahne(ersatz)

Salz, Pfeffer, Chili, Zucker

1 Spritzer Zitrone

Zubereitung

1. Tortellini nach Packungsanweisung kochen
2. Petersilie waschen und fein hacken
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die fein gehackte Schalotte und den Knoblauch glasig dünsten
4. Mit Brühe und Sahne ablöschen und einköcheln lassen
5. Mit den Gewürzen abschmecken und Petersilie dazu geben
6. Tortellini unter die Sauce heben und genießen



Kichererbsen - Kürbis - Curry

4 Portionen

50 Minuten

Zutaten

500 g Hokkaidokürbis
1 Zwiebel
1 Glas Tomatenpaprika
1 Dose Kichererbsen
100 g rote Linsen
2 EL Tomatenmark
2 EL Currypaste
1 TL Cumin
600 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer

Zubereitung

1. Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden
2. Zwiebel würfeln
3. Paprika und Kichererbsen abtropfen lassen
4. Zwiebel und Kürbis in etwas Pflanzenöl ca. 5 Minuten andünsten
5. Paprika, Kichererbsen, Linsen, Tomatenmark, Cumin und Currypaste dazu geben, kurz mit anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen.
6. 25 - 30 Minuten köcheln lassen (bis die Linsen gar sind)
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken



Kürbis Risotto

3 Portionen

30 Minuten

Zutaten

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300 g Hokkaidokürbis
230 g Risottoreis
500 ml warme Gemüsebrühe
50 ml trockener Weißwein
Salz, Pfeffer, Paprikapulver,
Muskat
40 g geriebener Parmesan
Petersilie

Zubereitung

1. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch pressen und Kürbis grob raspeln
2. Alles zusammen in etwas Öl anschwitzen, Reis dazu geben, auch kurz mit dünsten
3. Mit Brühe und Wein ablöschen und Gewürze dazugeben
4. Ca. 20 Minuten unter ständigem rühren köcheln lassen
5. Parmesan und Petersilie unterheben



Kürbissuppe mit Kartoffelcroûtons



2 Personen



45 Minuten

Zutaten

200 g Kartoffeln
2 TL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer, Rosmarin
600 g Hokkaido- oder Butternutkürbis
1 Zwiebel
1 Stg. Lauch
600 ml Gemüsebrühe
Curry, Salz, Pfeffer
3 EL Creme fraîche
Kürbiskernöl

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden
2. Die Hälfte der Kartoffeln in einem Topf im Öl ca 10 Minuten rundherum braten und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen
3. Kartoffeln aus dem Topf nehmen und beiseite stellen
4. Kürbis und Zwiebel würfeln, Lauch in Ringe schneiden, alles im Bratensatz kurz andünsten, mit Brühe ablöschen und 20 Minuten köcheln
5. Suppe pürieren und mit Creme fraîche und Gewürzen abschmecken
6. Die Suppe mit Kartoffelcroûtons und Kürbiskernöl angerichtet servieren



Lauwarmer Herbstsalat

 2 Personen  75 Minuten

Zutaten

ca. 750 g Herbstgemüse (z.B. Hokkaidokürbis, Rote Beete, Rosenkohl, Möhren)

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer

1 EL gehackter Rosmarin

2 Hände Feldsalat

30 g Walnüsse

2 EL heller Balsamicoessig

100 ml Gemüsebrühe

1 EL Aprikosenmarmelade

1 TL Honig

1 EL gehackte Petersilie

Dazu schmecken sehr gut Falafel.

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C vorheizen
2. Gemüse bei Bedarf schälen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden
3. Zwiebel schälen und würfeln
4. Alles zusammen in eine Auflaufform geben, mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und 1 TL Öl vermengen und 20 - 25 Minuten im Backofen garen
5. Anschließend ca. 30 Minuten abkühlen lassen
6. Feldsalat gründlich waschen und trocken schleudern
7. Walnüsse hacken
8. Aus Essig Brühe, Marmelade, Salz, Pfeffer und Honig ein Dressing herstellen und mit dem abgekühlten Gemüse und den Nüssen vermengen
9. Gemüse auf dem Feldsalat anrichten und mit Petersilie bestreuen



Mairübchen-Radieschen-Carpaccio

 4 Portionen  ca. 20 Minuten

Zutaten

500 g Mairübchen
8-10 Radischen

Dressing:

1 Zitrone (unbehandelt)
4 TL Meerrettich aus dem Glas
2 TL Zucker
6 EL Rapsöl
Salz und Pfeffer

Garnitur:

Haselnussblättchen (ca. 2 EL)
ca. 60 g Hartkäse (z.B.
Bergkäse)
Gartenkresse

Beilage: z.B. geröstetes
Weißbrot

Zubereitung

1. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben und anschließend auspressen. 4 EL des Saftes mit dem Meerrettich und dem Zucker verrühren und das Öl nach und nach mit einem Schneebesen unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Mairübchen dünn schälen und die Radischen waschen und putzen. Das Gemüse in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Mairübchenscheiben auf Tellern (bspw. 1 pro Person) auslegen und das Dressing daraufträufeln. Anschließend die Radieschenscheiben darauf verteilen.
3. Die Haselnussblättchen in einer Pfanne goldbraun rösten (ohne Fett), den Käse fein hobeln. Haselnussblättchen, Käse und Kresse auf dem Carpaccio verteilen und nach belieben mit etwas grob gemahlenem Pfeffer bestreuen.



Mairübchenpasta mit karamellisierten Kräuterseitlingen

 2 Portionen  25 minutes

Zubereitung

Zutaten

200 g Spaghetti
2 Mairübchen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 ml Cremefin (oder Sahne
oder Hafercuisine.)
200g Kräuterseitlinge
2 EL Olivenöl
1 EL Reissirup
Salz und Pfeffer

1. Die Mairübchen putzen, die Stielansätze entfernen und anschließend in 2 cm große Würfel schneiden.
2. Kräuterseitlinge putzen und längs in Streifen schneiden.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in 1 EL Olivenöl andünsten. Die Sahne dazu gießen und bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten einköcheln lassen. (Wer möchte, kann die Soße auch mit etwas Weißwein verfeinern)
4. Orechiette bissfest nach Packungsanweisung kochen. Die Mairübchen 5 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen.
5. Inzwischen die Pilze in einer Pfanne 4-5 Minuten in dem 2. EL Öl anbraten. Den Reissirup zugeben und alles kurz durchschwenken, so dass die Pilze leicht glasiert werden.
6. Gemüse und Nudeln abgießen und tropfnass mit der Sahnesoße vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Nudeln zusammen mit den Pilzen anrichten und genießen.



Mangoldlasagne mit Sauerampfer

für 4 Personen

45 Min. + 30 Min. Backen

Zutaten

Salz
50 g Sauerampfer oder etwas
mehr Mangold
1 kg Mangold oder 600 g
Blattspinat
1 Zwiebel
1 EL Butter
350 g Sahne
Pfeffer
80 g geriebener Hartkäse
1 Knoblauchzehe
100 ml Milch
frisch geriebene Muskatnuss
250 g Lasagneblätter (ohne
Vorkochen)
Butter für die Form

Zubereitung

1. Für die Füllung Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Sauerampfer und Mangoldblätter waschen, dicke Stiele entfernen (diese lassen sich z.B. als Gemüse dünsten: ca. 10 Minuten mit etwas Butter, Thymian, Knoblauch und einem kleinen Schluck Wasser). Die Blätter im Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken, fest ausdrücken und fein schneiden.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin ca. 2 Min. dünsten. Gemüse dazugeben, nach ca. 1 Min. 250 g Sahne dazugeben und cremig einkochen lassen. Salzen, pfeffern und abkühlen lassen. 40 g Käse unter das Gemüse mischen.
3. Knoblauch fein hacken und mit Milch und der restlichen Sahne verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.
4. Den Ofen auf 240 Grad vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Lasagneblätter und Gemüse abwechselnd in die Form schichten. Zwischen die Schichten jeweils etwas Sahne-Milch gießen. Lasagne mit restlichem Käse bestreuen, den Rest Flüssigkeit darüber verteilen und im Backofen (2. Schiene von unten) ca. 30 Min. überbacken.



Gefüllte Spitzpaprika mit Tomaten-Linsen-Vinaigrette

 4 Personen

Zutaten

2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
20 g frischer Ingwer
4 EL Olivenöl
125 g gelbe oder rote Linsen
400 ml Gemüsebrühe
100 g rote oder gelbe Paprika
150 g Zucchini
250 g Fleischtomaten
2 Stiele Basilikum
4 gelbe oder rote Spitzpaprika
Salz
Schwarzer Pfeffer
2-3 EL naturtrüber Apfelessig
1 Msp. Zucker
Cayennepfeffer

Zubereitung

Die Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Die Linsen zugeben und alles mit der Brühe ablöschen. Aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten bissfest garen.

Die Paprikaschote putzen und die Kerne entfernen. Zucchini putzen. Beides in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Nach Belieben entkernen und ebenfalls würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, und die Blättchen in feine Streifen schneiden.

Die Spitzpaprika waschen, längs einschneiden und vorsichtig öffnen. Wenn man am Strunk ebenfalls etwas einschneidet lassen sie sich noch besser aufbiegen. Innenhäute und Kerne entfernen. Spitzpaprika innen mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Für die Füllung übriges Olivenöl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen und Paprika- und Zucchini-Würfel darin anbraten. Die Hälfte der Linsen untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spitzpaprika auf ein Backblech setzen und mit der Linsen-Mischung füllen. Im heißen Ofen 15-20 Minuten gratinieren.

In der Zwischenzeit die restlichen Linsen mit den Tomaten mischen. Mit Essig, Salz, Zucker und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Zwei Drittel des Basilikums untermischen. Die Spitzpaprika aus dem Ofen darauf anrichten und mit dem restlichen Basilikum bestreuen.

Guten Appetit!



Eingelegte Radieschen

Zutaten

- 2 Bund Radieschen (12 -15 Stk.)
 - 1/2 TL Salz
 - 2 Spritzer Zitronensaft
 - 75 g Zucker
 - 3 EL Ahornsirup oder Honig
 - 2 EL Senfkörner
 - 125 ml Tafelessig
-

🕒 45 Minuten

Zubereitung

1. Radieschen waschen, in feine Stifte schneiden und ca. 30 Minuten in Salz und Zitronensaft einlegen.
2. 2 kleine Schraubgläser mit kochendem Wasser ausspülen.
3. Zucker, Ahornsirup oder Honig, Senfkörner und Tafelessig aufkochen bis sich der Zucker aufgelöst hat.
4. Radieschen in die sauberen Gläser füllen und mit dem Sud aufgießen und die Gläser fest verschließen und abkühlen lassen.
5. Radieschen halten sich so im Kühlschrank ca. 2 - 3 Wochen.



Frühlingsquark

 4 Portionen  20 Minuten

Zutaten

1/2 gelbe Paprikaschote
1/2 Bund Radieschen
1/2 Salatgurke
1 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Petersilie
1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300 g Quark
100 g Crème fraîche
1 EL Leinöl
1 Spritzer Zitrone
1/2 TL Zucker
(Kräuter)Salz, Pfeffer
Kresse

Zubereitung

1. Paprika und Radieschen waschen und in feine Würfel schneiden
2. Gurke schälen, Kerne aushöhlen und in feine Würfel schneiden
3. Schnittlauch in feine Ringe schneiden
4. Petersilie fein hacken
5. Zwiebeln in feine Würfel schneiden
6. Knoblauch pressen
7. Quark, Crème fraîche, Leinöl, Zitronensaft und Zucker miteinander vermengen
8. Gemüse und Kräuter hinzugeben
9. mit Salz und Pfeffer abschmecken
10. mit Kresse garnieren



Radischen-Gurken-Salat

 2 Personen  5 Minuten

Zutaten

- 1 Bund Radischen
 - 1 kleine Salatgurke
 - 1 TL Olivenöl
 - 1 TL Kräuternessig
 - Salz, Pfeffer
-

Zubereitung

1. Radischen und Gurke in sehr feine Würfel schneiden
2. Die restlichen Zutaten dazugeben und vermengen



Eingelegte Rote Bete

 8 Portionen  1,5 Stunden

Zutaten:

800 g Rote-Bete-Knollen
2 große Zwiebeln
300 ml Weißweinessig
600 ml Wasser
100 g Zucker
50 g Salz
2 EL Senfsaat
4 Lorbeerblätter
10 Pfefferkörner

2 Weck-Gläser (ca. 1000 ml)
mit Zubehör

Zubereitung:

1. Das Blattgrün von den Rote-Beete-Knollen entfernen und zum Beispiel für einen Salat beiseite legen.
2. Die Knollen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und darin ca. 30-40 Minuten kochen.
3. Währenddessen Essig, Wasser, Salz, Zucker und Gewürzen in einem Topf zum Kochen bringen.
4. Die Rote-Beete-Knollen abgießen und klarspülen. Nun lässt sich die Schale mit etwas Druck von den Knollen schieben.
5. Die geschälten Beeten in Scheiben, Stifte oder Würfel schneiden.
6. Die Zwiebeln in Ringe schneiden.
7. Alles in sterilisierte Gläser geben und diese mit noch kochendem Sud aufgießen. Dabei drei Zentimeter breit Platz lassen. Die ebenfalls sterilisierten Deckel mit Gummiring auflegen und mit Klammern verschließen.
8. Die Gläser 30 Minuten einkochen, dann langsam abkühlen lassen.

Guten Appetit!



Pinke Pasta

👤 3 Personen ⌚ 45 Minuten

Zutaten

Sauce:

- 1 große rote Beete
- 1 Zwiebel
- 60 g Frischkäse
- 2 EL Hefeflocken
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

- 160 g trockene Pasta
- 1 gute Handvoll Mangold oder Spinat

Mozzarella Bällchen oder Schafskäse

Zubereitung

1. Rote Beete waschen und gar kochen.
2. Die Zwiebel schälen und in den letzten 20 Minuten mit zur roten Beete geben.
3. Rote Beete schälen, in grobe Stücke schneiden. Zwiebel auch in grobe Stücke schneiden. Mit den anderen Zutaten für die Sauce und ca. 5 EL Pastawasser pürieren.
4. Parallel Pasta nach Packungsanweisung garen.
5. Abgegossene Pasta zurück in den Topf geben. Sauce und Mangold oder Spinat dazu geben und unter rühren nochmals aufkochen.
6. Mit Mozzarella Bällchen oder Schafskäse toppen.



Quiona-Rote-Beete-Salat

4 Portionen

30 Minuten

Zutaten

150 g Quiona (oder Couscous)

1 gegarte Rote Beete

1/2 Bd. Petersilie

100 g Rucola

90 g Schafskäse

60 g Walnüsse

1 EL Öl

2 EL Apfelessig

1 EL Agavendicksaft

Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Quiona (oder Couscous) nach Packungsanweisung garen und abkühlen lassen.
2. Rote Beete in Würfel schneiden.
3. Petersilie und Nüsse hacken.
4. Rucola in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Schafskäse bröseln.
6. Alle Zutaten miteinander vermengen.
7. Aus dem Öl, Essig, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen und zum Salat geben. Alles gut vermengen.



Rote Beete Hummus

🕒 10 Minuten

Zutaten

250 g gegarte rote Beete
1 Dose Kichererbsen
80 g Sesampaste
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
20 g Zitronensaft
Salz, gem. Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Knoblauch und Petersilie fein hacken
2. Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und gut durchpürieren.



Rote Beete Ketchup

 ca. 600 ml  60 Minuten

Zutaten

500 g rote Beete
1/2 rote Zwiebel
150 ml Balsamicoessig
150 ml Apfelessig
100 ml Wasser
30 g Rohrohrzucker
30 g Ahornsirup
1 TL Salz
1 TL Garam Masala
1/2 TL Kreuzkümmel

Zubereitung

1. Zwiebel und rote Beete schälen und in Würfel schneiden
2. Alle Zutaten zusammen aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 50 Minuten köcheln lassen.
3. Etwas abkühlen lassen und fein pürieren, bei Bedarf noch etwas Wasser dazu geben.
4. In ein sauberes, ausgekochtes Glas umfüllen und nach dem Abkühlen im Kühlschrank lagern.



Rote Beete Suppe mit Nussstreuseln

4 Portionen

50 Minuten

Zutaten

1 Zwiebel
1 Stk. Ingwe (ca. 2 cm)
6 kl. rote Beete
2 EL Olivenöl
abgeriebene Schale und Saft von 1
Orange
Salz, Pfeffer, 1/2 TL Zimt
2 TL Gemüsebrühe
1 TL brauner Zucker
2- 3 EL Haselnüsse
4 getr. Softfeigen
1/2 B. Petersilie
100 g Sahnejoghurt + 4 TL

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und würfeln
2. Ingwerschälen und fein hacken
3. Rote Beete putzen, schälen und würfeln (Achtung färben stark aus! Handschuhe empfohlen)
4. Zwiebeln und Ingwer im Olivenöl anschwitzen, rote Beete zugeben und kurz mit dünsten
5. Mit 600 ml Wasser und Orangensaft ablöschen, Gewürze, Brühe und Zucker dazugeben und 30 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.
6. Nüsse, Feigen und Petersilie grob hacken
7. Die Nüsse fettfrei in einer Pfanne anrösten.
8. Nüsse, Feigen, Petersilie und Orangenschale vermengen
9. Die Suppe pürieren, Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf 4 Teller verteilen.
10. Mit je 1 TL Joghurt und den Nussstreuseln toppen und servieren.



Rote Beete - Gorgonzola - Quiche



12 Stücke



90 Minuten

Zutaten

Mürbeteig:

200 g Mehl

100 g Butter

1 TL Salz

50 ml kaltes Wasser

2 TL Olivenöl

Belag:

750 g vorgegarte rote Beete

150 g Gorgonzola

200 ml Sahne

4 Eier

Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Mürbeteig herstellen und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Teig ausrollen, in eine Quicheform geben und den Rand hoch ziehen.
3. Die rote Beete in dicke Scheiben schneiden und auf dem Teig verteilen.
4. Gorgonzola in Stückchen darüber verteilen.
5. Die Sahne mit den Eiern verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse gleichmäßig auf der Quiche verteilen.
6. Quiche bei 180° ca. 40 - 45 Minuten backen.



Rote-Beete-Gratin mit Pellkartoffeln*

 4 Portionen  1,5 Std.

Zutaten

500 g Rote Beete
2 Zwiebeln
2 EL Olivenöl
2 EL Balsamico Essig
Saft einer Orange
200 g Creme fraiche
175 g Frischkäse
1 EL geriebener Meerrettich
Salz, Pfeffer

150 g geriebener Käse
50 g Mandelblättchen

Kartoffeln

Zubereitung

1. Rote Beete mit Schale je nach Größe 40 bis 60 Minuten gar kochen, schälen, in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform schichten.
2. Zwiebeln fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Mit Balsamico ablöschen. Den Orangensaft, Creme fraiche, Frischkäse und Meerrettich hinzugefügen und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Sauce über die Rote Beete geben.
4. Mit Mandelblättchen und Käse ca. 20 Minuten bei 200 Grad im Ofen überbacken.

*... schmeckt auch mit Vollkornreis!



Saftiger Schokokuchen mit Rote Bete

 4 Portionen  1 Stunde

Zutaten:

130 g Rohrzucker oder brauner
Zucker bzw. Xylit
220 g Weizenmehl Type 550
30 g Backkakao
2 TL Backpulver
1/2 TL Natron
1/2 TL Vanilleextrakt
1 Prise Salz
100 ml Hafermilch oder
Sojamilch
150 ml Sonnenblumenöl
1 TL Zitronensaft
1 TL Apfelessig
200 g Rote Bete (vorgegart)

Zubereitung:

1. Die Rote Bete klein schneiden und mit dem Zucker pürieren, sodass keine Stückchen mehr vorhanden sind. Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine kleine Springform fetten und mit etwas Kakao bestäuben.
2. Mehl, Kakao, Backpulver, Natron, Salz in einer Schüssel mischen. Pflanzliche Milch, Öl, Apfelessig, Zitronensaft und Vanilleextrakt verquirlen und zum Rote-Bete-Mus geben.
3. Die feuchten Zutaten zu den trockenen geben und alles kurz, aber kräftig, zu einem homogenen Teig verrühren. In die vorbereitete Form füllen und glattstreichen.
4. Ca. 35-40 Minuten backen. Evtl. Stäbchenprobe machen, der Kuchen darf aber innen noch etwas feucht sein.

Guten Appetit!



Spinatquiche

 4 Portionen  60 Min.

Zutaten

... für den Teig
200 g Mehl
100 g Butter
1 Ei
1 Prise Salz

... für die Füllung
20 g Butter
2 Zwiebeln
500 g Blattspinat, gewaschen,
ohne Stiele
3 Eier
150 g Creme fraiche
Salz, Pfeffer, Muskat
etwas geriebener Käse

Zubereitung

1. Mehl, Butter, Ei und Salz zu einem festen Teig kneten. Im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Zwiebeln fein würfeln und mit der Butter in einer großen Pfanne glasig dünsten.
3. Blattspinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Teig dünn ausrollen und in eine Quiche- oder Springform geben. Den Rand hochziehen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen und bei 180 Grad 10 Minuten vorbacken.
5. Creme fraiche mit den Eiern verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
6. Spinatmasse auf dem Teig verteilen. Eiermischung darübergeben. Etwas geriebenen Käse darüber streuen und bei 180 Grad ca. 20 Minuten fertig backen.



Lasagnesuppe

 3 Portionen  30 Minuten

Zutaten

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe
120g rote Linsen
800g Tomaten (zur Not, die Hälfte passiert aus der Dose)
85g Lasagneplatten
Oregano und Basilikum nach Belieben

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und im Olivenöl glasig dünsten
2. Die Linsen waschen, kurz mit andünsten und mit der Brühe ablöschen und köcheln lassen.
3. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und würfeln. Nach und nach zu Linsen und Brühe geben und köcheln lassen.
4. Die Lasagneplatten mit der Hand in Stücke brechen und 10 Minuten mitmochen.
5. Zum Schluss mit Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer würzen.
6. Mit Parmesan oder geriebener Mozzarella servieren.

Guten Appetit!



Mediterraner Brotauflauf

 4 Personen  45 Minuten

Zutaten

300 g Giabatta
Olivenöl
Salz
70 g geriebener Parmesan
1/2 Bd. Basilikum
4 Eier
1 Knoblauchzehe
150 g Frischkäse
1 TL Kräuter der Provence
Pfeffer
150 g Cherrytomaten
100 g grüne Bohnen
2 Frühlingszwiebeln
1 Kugel Mozzarella

Zubereitung

1. Backofen auf 220° vorheizen
2. Brotwürfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit Olivenöl beträufeln, salzen und 8 Minuten im Ofen rösten
3. Frische Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden und ca. 5 Minuten in kochendes Wasser geben (bei TK Bohnen diesen Schritt auslassen, nur auftauen lassen)
4. Basilikum sehr fein hacken, mit Parmesan, gepresstem Knoblauch, den Eiern, Frischkäse, Salz, Pfeffer und Kräutern gut vermengen
5. Brot mit Gemüse in einer Auflaufform vermengen und mit der Eimasse übergießen
6. Mit Mozzarellascheiben belegen und 15 Minuten bei 220° überbacken.



Tomatensauce

🍴 8 Portionen ⌚ 30 Minuten

Zutaten:

- 4 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- 1 kg Tomaten
- 2 EL Pizzagewürz
- 2 TL Gemüsebrühe, Pulver
- Pfeffer
- 1 EL Balsamico, dunkel
- 1 TL Zucker
- 4 EL Tomatenmark

Zubereitung:

1. Die Knoblauchzehen und die Zwiebeln fein würfeln und in einem Topf im heißen Rapsöl andünsten.
2. Die Tomaten würfeln und mit in den Topf geben. Die restlichen Zutaten hinzufügen, aufkochen und 10-15 Minuten köcheln lassen.
3. Die Sauce final abschmecken und evtl pürieren oder durch eine flotte Lotte passieren.
4. Heiß in Gläser füllen und verschließen. Bei uns halten die Gläser einige Wochen.

Guten Appetit!



Zutaten

Tomaten am besten viele und
frisch von der Solawi



Knoblauch

Zwiebel

Olivenöl

Salz und Pfeffer

Kräuter nach Wahl

(ich bevorzuge ausschließlich
Basilikum)

Tomatensoße alla nonna

🕒 🍴 Portionen und Zeit je nach Menge der Tomaten

Zubereitung

1. Die Tomaten kreuzförmig einschneiden, in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und ein paar Minuten ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebel(n) und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Wer möchte kann die Tomaten mit kaltem Wasser abschrecken, dann lassen sich mit den Fingern schälen. Ich spare mir das Wasser und spieße sie mit der Gabel auf und schäle mit dem Messer. Wer ganz faul ist, kann die Tomaten auch mit Schale kochen.
4. Den Strunk raus schneiden und die Tomaten grob würfeln. Die Flüssigkeit die dabei entsteht auffangen und später mit kochen.
5. Die Zwiebeln in einem Esslöffel Olivenöl ein paar Minuten anschwitzen, dann den Knoblauch hinzu. Nicht braun werden lassen.
6. Nach und nach die Tomatenwürfel zu den Zwiebeln geben und aufkochen lassen. Anschließend alles bei kleiner Flamme 1-2 Stunden köcheln lassen. Immer mal wieder umrühren.
7. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen.
8. Wer mag kann die Soße nun pürieren und heiß in sterilisierte Gläser füllen. Im Kühlschrank hält es so für etwa 10 Tage. Wer die Soße länger haltbar machen möchte, kocht sie im Einmachautomaten oder im Backofen 30 Minuten bei 90°Celsius ein. Ich friere die Soße auch gerne Portionsweise ein.
9. Buon Appetito



Zutaten

- 1 kg reife Tomaten
 - 1 Zwiebel
 - 1 TL Thymian getrocknet
 - Basilikum frisch, ca. 15 Blätter
 - 2 TL Zitronensaft
 - 4 EL Olivenöl
 - 1 TL Ahornsirup
 - 1/4 TL Cayennepfeffer
 - 1/2 TL Salz
 - 1/4 TL Pfeffer
 - 1 Knolle Knoblauch – ja Knolle!
-



Tomatensuppe aus dem Ofen

Zubereitung

- Die Knolle Knoblauch oben anschneiden, sodass jede Zehe ein bisschen heraus spitzt. Mit der angeschnittenen Seite nach unten in eine ofenfeste Form legen und etwas Olivenöl darüber laufen lassen.
- Die gewaschenen Tomaten und die geschälte Zwiebel vierteln und in einer Schüssel mit dem Olivenöl und dem Ahornsirup mischen. Anschließend auf ein Blech geben und für 20 min mit dem Knoblauch in den Ofen schieben.
- Wenn die Zeit um ist, werden Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch zusammen mit den Gewürzen und Kräutern püriert. Die Flüssigkeit, die aus den Tomaten ausgetreten ist, natürlich mit dazu geben! Der Knoblauch ist durch die lange Garzeit von der Konsistenz und vom Geschmack ganz zart. Man kann die einzelnen Zehen einfach mit der Messerspitze heraus pulen.
- Wenn ihr das Ganze zu dickflüssig findet, einfach noch ein bisschen Wasser dazu.
- Noch ein paar Blättchen Basilikum als Deko oben drauf. Und schon ist die Tomatensuppe fertig.



Gemüsetortellini vom Blech

Zutaten

- 1 P. frische Spinattortellini
 - 1 Zucchini
 - 3 Möhren
 - 1 kl. Fenchel
 - je 1 rote & gelbe Paprika
 - 6 getr. Tomaten
 - 1 Knoblauchzehe
 - Salz, Pfeffer
 - 4 EL Olivenöl

 - 200 ml passierte Tomaten
 - 200 ml Wasser
 - 50 ml Sahne(ersatz)
 - 1 EL grünes Pesto
 - italienische Gewürzmischung
 - 200 g Cocktailtomaten

 - 1 handvoll Basilikum
 - 4 Lauchzwiebeln
 - Parmesan nach Geschmack
-

 4 Personen  40 Minuten

Zubereitung

1. Tortellini auf ein tiefes Backblech verteilen
2. Gemüse waschen, Zucchini, Fenchel & Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, Möhren in dünne Scheiben schneiden, getr. Tomaten in feine Streifen schneiden - alles zu den Tortellini geben
3. Öl und gepressten Knoblauch darüber verteilen, mit Salz & Pfeffer würzen
4. 15 Minuten bei 180° Umluft in den Ofen
5. In der Zwischenzeit passierte Tomaten, Wasser, Sahne und Pesto mit Gewürzmischung aufkochen lassen
6. Cocktailtomaten vierteln
7. Tomaten und Sauce über die Tortellini geben und weitere 5 Minuten in den Ofen geben
8. Mit Basilikum, Lauchzwiebeln und Parmesan toppen