

Texmex-Lasagne



Fenchel-Cheddar-
Auflauf mit Bacon





ohne Fleisch

Wintergemüse-Auflauf

Für 6 Portionen:

- 500 g TK-Blattspinat
- 1 Zwiebel • 4 EL Butter
- Salz • 4 EL Mehl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sahne • Pfeffer
- 1 Prise abgeriebene Muskatnuss
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronen-Schale
- 500 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)
- 800 g Hokkaido-Kürbis
- 500 g Lasagneblätter
- 250 g Ricotta
- 80 g gehackte Walnusskerne
- 100 g geriebener Bergkäse

1. Den Blattspinat auftauen lassen. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Den Spinat hacken. 1 EL Butter erhitzen. Spinat darin 5 Min. andünsten. Salzen. Übrige Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel darin andünsten. Mehl darüberstäuben und anschwitzen lassen. Unter Rühren Brühe und Sahne angießen und alles aufkochen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Muskat sowie Zitronenschale abschmecken.

2. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Rote Bete in Scheiben schneiden. Kürbis waschen, halbieren, entkernen. Erst in Spalten, dann in Scheibchen schneiden. Eine Auflaufform (ca. 25 x 30 cm) buttern. 3 EL Soße darin verteilen. Dann alles wie folgt einschichten: Blätter, Spinat, Kürbis, Soße, Blätter, Rote Bete. So fortfahren, bis die Zutaten verbraucht sind. Auf der letzten Schicht den Ricotta in Flöckchen verteilen. Mit Lasagneblättern, übriger Soße, Nüssen und Bergkäse abschließen. Den Auflauf ca. 50 Min. backen. Vor dem Servieren ca. 10 Min. ruhen lassen. Evtl. mit Oreganoblättchen garnieren.

Zubereitung: ca. 1½ Std.

Pro Portion: ca. 855 kcal, 51 g F, 70 g KH, 27 g E



ohne Fleisch

Makkaroni in Käsesoße

Für 6 Portionen:

- 450 g Makkaroni • Salz
- 1 Stange Lauch • 50 g Butter
- 1 TL Dijonsenf • 50 g Mehl
- 750 ml Milch • 100 g Cheddar
- 100 g Comté • Pfeffer
- 150 g Parmesan
- 30 g Pankobrösel
- 220 g Kirschtomaten
- 2 EL Olivenöl

1. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Makkaroni in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.

2. Den Lauch waschen, putzen und den weißen Teil in feine Streifen schneiden. Den Rest anderweitig verwenden.

3. Inzwischen in einem Topf die Butter schmelzen lassen. Senf einrühren. Mehl zugeben und anschwitzen lassen. Die Milch zugießen und alles aufkochen. Den Topf vom Herd ziehen. Cheddar und Comté reiben, in die Milch rühren und schmelzen lassen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Eine ofenfeste Pfanne buttern. Die Pasta darin mit der Käsesoße mischen. Den Parmesan reiben, mit den Bröseln mischen und über die Nudeln streuen. Die Kirschtomaten waschen und auf einem Backblech verteilen. Mit Öl beträufeln und salzen. Alles im Ofen ca. 25 Min. backen. Die Tomaten auf dem Auflauf anrichten und evtl. mit Basilikum garniert servieren.

Zubereitung: ca. 50 Min.

Pro Portion: ca. 735 kcal, 35 g F, 73 g KH, 32 g E

Info: Das Gericht ist in der nord-amerikanischen Küche als „Mac 'n' Cheese“ bekannt und findet sich dort in nahezu jedem Diner auf der Speisekarte. In der Schweiz kennt man ein ähnliches Rezept, die „Älplermagronen“ allerdings zusätzlich mit Kartoffeln.



ohne Fleisch

Polenta-Gemüse-Auflauf

Für 4 Portionen:

- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Milch • 300 g Sahne
- 1 TL Gemüsebrühepulver
- 150 g Instant-Polenta
- 4 EL geriebener Hartkäse
- 300 g Rosenkohl • 400 g Möhren
- 500 g Pastinaken • Salz
- 75 g weiche Butter
- Saft von ½ Zitrone
- 3 Eier • Pfeffer
- 4 EL Haselnussblättchen
- 3 EL Semmelbrösel

1. Knoblauch abziehen und durchpressen. Mit Milch, 250 ml Wasser, 100 g Sahne und Brühepulver in einem Topf aufkochen. Polenta unter Rühren einstreuen. Aufkochen. Topf vom Herd ziehen. Polenta ca. 10 Min. ausquellen lassen. Käse einrühren. Die Masse ca. 2 cm dick auf ein geöltes Blech streichen und auskühlen lassen.

2. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Das Gemüse putzen und waschen bzw. schälen. Rosenkohl 3 Min. in Salzwasser garen. Abgießen und abtropfen lassen. Möhren und Pastinaken in Scheiben schneiden. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Möhren und Pastinaken darin andünsten. Mit Zitronensaft abschmecken.

3. Rosenkohl halbieren und mit übrigem Gemüse in eine gebutterte Auflaufform schichten. Eier mit übriger Sahne verquirlen. Salzen und pfeffern. Eierrguss über dem Gemüse verteilen. Alles im Ofen ca. 15 Min. backen.

4. Polenta in Streifen schneiden. Diese mit 2 EL Butter bestreichen und auf dem Gemüse verteilen. Haselnüsse, übrige Butter und Semmelbrösel mischen. Auf dem Auflauf verteilen. Den Auflauf ca. 25 Min. überbacken.

Zubereitung: ca. 1¼ Std.

Pro Portion: ca. 860 kcal, 63 g F, 6 g KH, 23 g E



vegetarisch

Kartoffel-Lauch-Gratin mit Räuchertofu

Für 4 Portionen:

- 300 g Räuchertofu • 400 g Lauch
- 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln • 2 rote Zwiebeln
- 1 TL Margarine • 1½ TL Fenchelsamen
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Pflanzensahne • Salz • Pfeffer
- 3 Prisen geriebener Muskat
- 100 g vegetarischer Reibekäse

1. Den Tofu in 4 mm dicke Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Das Gemüse und den Tofu abwechselnd aufrecht und dicht an dicht in eine mit Margarine gefettete Gratinform schichten.

2. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides mit der Pflanzensahne verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken. Die Sahnemischung über das Gemüse gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen. Das Gratin in ca. 45 Min. goldgelb backen. Nach Belieben mit Hanfsamen bestreut servieren.

Zubereitung: ca. 1¼ Std.

Pro Portion: ca. 546 kcal, 25 g F, 53 g KH, 23 g E

Info: Ist Käse vegetarisch? Diese Frage lässt sich nicht so einfach beantworten. Bei der Herstellung vieler Käsesorten kommt als Gerinnungsmittel Lab aus Kälbermägen zum Einsatz. Deshalb sind diese nicht vegetarisch. Es gibt aber auch Sorten, die mit mikrobiellem oder ganz ohne Lab produziert werden. Das Problem: Es besteht keine Kennzeichnungspflicht. Wer also sichergehen will, sollte nur explizit vegetarische Käse kaufen oder beim Hersteller nachfragen.



Texmex-Lasagne

Für 4 Portionen:

- 2 rote Zwiebeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 400 g Kidneybohnen (Dose)
- 250 g Mais (Dose)
- 2 EL Olivenöl
- 400 g Rinderhackfleisch
- 800 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 EL Cayennepfeffer
- Salz • Pfeffer
- ½ Handvoll Koriandergrün
- 4 Tortilla-Fladen
- 1 Handvoll geriebener Mozzarella

1. Zwiebeln abziehen. Die Paprika putzen und waschen. Beides klein würfeln. Bohnen und Mais abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebel sowie Paprika darin ca. 5 Min. unter Rühren andünsten. Hack zugeben und in ca. 5 Min. unter Rühren mitbraten. Tomaten, Bohnen, Mais und Gewürze untermischen. Alles in 10–15 Min. leicht einköcheln lassen.

2. Koriander abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter grob hacken und untermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Eine runde Lasagneform (Ø 20 cm) ölen. Tortillas und Hackmasse abwechselnd einschichten. Mit Käse enden. Die Lasagne in 20–25 Min. goldbraun backen. Evtl. mit Avocadostücken, halbierten Cocktailtomaten und Koriandergrün garnieren. Dazu passen Salsa, Schmand und Limettenspalten.

Zubereitung: ca. 1¼ Std.

Pro Portion: ca. 450 kcal, 23 g F, 31 g KH, 26 g E

Unser Weintipp: Probieren Sie dazu einen säurebetonten Rotwein, z.B. Lambrusco aus der Emilia-Romagna.



low carb

Fenchel-Cheddar-Auflauf mit Bacon

Für 4 Portionen:

- ½ Knoblauchzehe • 1 EL Butter
- 200 g Bacon • 2 Zwiebeln
- 3 große Fenchelknollen
- Salz • Pfeffer
- 150 g würziger Cheddar
- 250 g Sahne • 100 ml Geflügelbrühe

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine ofenfeste Pfanne mit der frischen Schnittfläche einer halbierten Knoblauchzehe einreiben, dann mit Butter einfetten. Bacon in Würfel schneiden und in einer weiteren Pfanne knusprig auslassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Die Zwiebeln abziehen und halbieren. Den Fenchel waschen, putzen und halbieren. Beides in sehr feine Streifen schneiden, in einer Schüssel vermischen, dann salzen und pfeffern. Die Hälfte davon in der ofenfesten Pfanne verteilen. Den Cheddar reiben und die Hälfte davon aufstreuen. Dann den restlichen Fenchel-Zwiebel-Mix, den übrigen Käse und zum Schluss die Bacon-Würfel darauf verteilen.

3. Die Sahne mit der Brühe verrühren, salzen und pfeffern und über den Pfanneninhalt gießen. Den Auflauf in 30–35 Min. goldbraun backen.

Zubereitung: ca. 55 Min.

Pro Portion: ca. 535 kcal, 44 g F, 8 g KH, 23 g E

Tipp: Um Fenchel haltbar zu machen, können Sie das Gemüse einfrieren. Am besten, Sie blanchieren ihn vorher. Dazu die Knollen für ca. 1 Min. in kochendes Wasser geben, dann in Eiswasser abschrecken. Anschließend auf einem Küchenhandtuch gut trocknen lassen. Die Knolle teilen, den Strunk entfernen und das Gemüse zerkleinern. Schließlich portioniert in Gefrierbeuteln oder Gefrierdosen einfrieren.