

4. Kalenderwoche 2016

REZEPTE

Schwarzwurzelsuppe, cremig

Zutaten:

Für 4 Portionen



1 kg Schwarzwurzeln
½ l Milch
¼ l Gemüsebrühe

100 ml Weißwein
etwas Muskatnuss
Pfeffer

200 g Sahne
2 Eigelb
150 g Schinken

2 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung:

Ca. 50 Min.

Die Schwarzwurzeln schälen, in Würfel schneiden und für etwa 10 Min. in Milch einlegen.

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen.

Die Schwarzwurzeln aus der Milch nehmen und in die Brühe geben.

Zugedeckt ca. 30 Min. leicht köcheln lassen.

Danach einige Stücke aus der Suppe nehmen und zur Seite stellen. Den Rest mit der Brühe pürieren. Nochmals aufkochen lassen und den Wein und die Gewürze zufügen.

Die Hitze reduzieren.

Die Sahne mit dem

Eigelb verquirlen und in die nicht mehr kochende Suppe rühren.

Den Schinken in feine Streifen schneiden und mit den zur Seite gelegten Schwarzwurzelstücken zur Suppe geben.

Die Suppe vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Grünkohl-Lasagne mit Tomatensoße

Zutaten:

für 4 Portionen



1 kg Grünkohl

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Olivenöl

Kräutersalz, Pfeffer

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
450 ml passierte Tomaten
1 TL Sojasoße
1 EL Zucker
Kräutersalz, ½ TL Oregano
4 Blättchen Basilikum

100 g Emmentaler

Zubereitung:

Ca. 30 Min.+ 35 Min. Backzeit

Füllung:

Vom Grünkohl Stiele und dicke Rippen abschneiden. Blätter halbieren, quer in schmale Streifen schneiden, waschen, abtropfen lassen.

Zwiebeln

und Knoblauch schälen, würfeln.

In Öl glasig dünsten.

Grünkohl hinzufügen, mit etwas Wasser aufgießen und ca. 12 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Soße:

Zwiebel und

Knoblauch ebenfalls schälen, würfeln.

Dann in Öl glasig dünsten.

Tomaten,

Sojasoße

und Zucker zugeben. Etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Mit Kräutersalz, Oregano

und Basilikum abschmecken.

In einer Auflaufform abwechselnd Lasagne-Platten mit Gemüse und Tomatensoße schichten.

Käse obenauf streuen.