

Cannelloni mit Spinat Käse Füllung

Zutaten für 4 Personen:

12 Stk. Cannelloni
1 St. Zwiebel
600g Blattspinat TK(auch halb Spinat halb Mangold)
450g Feta, Ricotta, oder Mozzarella
Salz, Pfeffer, Muskatnuss,Knoblauch
(Semmelbrösel zum Binden nur bei Bedarf)
200g Käse zum Bestreuen

Bechamel

4 dag Butter
1 kleine Zwiebel (gewürfelt)
4 dag Mehl
0.25 l Suppe
0.25 l Kuhmilch oder Schlagobers
Salz, Pfeffer, ger. Muskatnuss
Parmesan 100g

Zubereitung:

Butter im Kochtopf erhitzen. Zwiebelwürfel darin hellgelb werden lassen. Mehl einrühren und unter Rühren die Suppe sowie die Kuhmilch hinzugießen. 10 Min. am Herd kochen. Bei Klümpchen mit dem Stabmixer passieren oder durchsieben. Mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen.
Man kann die Sauce mit frischen Kräutern oder geriebenem Käse verfeinern

Zubereitung Cannelloni:

Zwiebel würfelig schneiden in Olivenöl gut anschwitzen, Blattspinat dazugeben und das Ganze zu einer feinen Masse pürieren, den Feta ebenfalls kurz mitpürieren, gut würzen und eventuell mit etwas Semmelbrösel binden.

Die Cannelloni mit einem Spritzsack füllen, in eine befettete Auflaufform schichten und mit Bechamel übergießen und bei 160 Grad ca. 40min überbacken. Nach 25 Minuten mit Käse bestreuen.

Wir wünschen gutes Gelingen! ☺

ERDÄPFEL LAIBCHEN

Zutaten für 4 Personen:

0,8 kg Erdäpfel (roh oder gekocht)
0,3 kg Gemüsereste (Karotten, Kürbis, Sellerie usw)
1 St. Zwiebel
1 Handvoll frische Kräuter
3 Eier
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Die kalten Erdäpfel und das Gemüse reiben.

Zwiebel und Kräuter klein schneiden, die Zwiebel gut anschwitzen und mit dem Kräutern zu den Kartoffeln und dem Gemüse geben, Eier, Salz, Pfeffer, Muskatnuss dazu und gut durchmischen.

Laibchen formen und in der Pfanne herausbacken oder im Backofen bei 180 Grad ca. 20 min.

Mit einer Kräutersauce oder einem Dip anrichten und schmecken lassen!

Wir wünschen gutes Gelingen! 😊

Gemüsegulasch

Zutaten für 4 Personen:

4 Karotten (gelb, orange, lila)

1 Zwiebel

halber Kürbis (je nach Größe)

¼ Sellerie

1 Zucchini

½ Broccoli oder Karfiol

¼ Stange Lauch oder Jungzwiebel

Gewürze: Curry, Pfeffer, Salz, Paprikapulver, Chili, Cayennepfeffer, Knoblauch, Kümmel gemahlen, Majoran, Zucker

1 EL Tomatenmark

Gemüsebrühe nach Gefühl

Öl

Gemüse schälen und in gleich große Stücke schneiden. Zwiebel in Würfel schneiden und in Öl anrösten bis sie leicht Farbe genommen haben. Lauch, Sellerie und Karotten dazu geben und ein wenig dünsten lassen. Danach Tomatenmark und Gewürze dazu geben, kurz mit rösten und mit Gemüsebrühe aufgießen. Das Restliche Gemüse dazu geben und ca. 10 Minuten weich dünsten. Falls das Gulasch zu flüssig ist kann man es etwas mit Mehl oder Maizena eindicken. (Mehl oder Maizena mit etwas Wasser anrühren und in das Gulasch unterrühren)

Wir wünschen gutes Gelingen und guten Appetit! 😊

GEMÜSELASAGNE

Zutaten:

3 mittelgroße Karotten, 250g TK Mais, 2 Zucchini, 1 mittlere oder halbe Knolle Sellerie, je 1 roten und gelben Paprika, 2 Stangen Lauch, 2 Stk. Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 500 g gewürfelte Tomaten, 1 kl. Dose Tomatenmark, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

2 Pkg. Lasagne-Nudelplatten (vorgekocht), 200 g geriebener Parmesan, 200g Käse zum Belegen (Pizzakäse)

Béchamel: 4 EL Butter, 4 EL Mehl, 3/4 l Milch, Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und putzen oder schälen. Karotten, Sellerie, Zucchini und Paprika in kleine Würfel schneiden. Den Lauch in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Olivenöl im Topf erhitzen, Gemüse darin ein paar Minuten andünsten, etwas stauben und dabei immer rühren. Knoblauch, Tomatenwürfel und Tomatenmark dazugeben - würzen und offen bei mittlerer Hitze ungefähr 15 Minuten vor sich hin köcheln lassen.

Inzwischen für die Béchamel die Butter in einem Topf zerlaufen lassen. Mehl einstreuen und unter Rühren bei mittlerer Hitze goldgelb bräunen. Jetzt den Schneebesen nehmen und kräftig rühren, dabei nach und nach die Milch dazu gießen. Auf kleiner Hitze die Sauce offen 10 Minuten köcheln lassen, bis sie dicklich wird. Dann erst mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Eine große Auflaufform suchen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Und jetzt wird geschichtet: Gemüsesugo, Nudelplatten, Gemüsesugo, Parmesan, Béchamel, Nudelplatten ... so lange, bis alle Zutaten in der Form sind und noch ein bisschen Béchamel übrig ist. Diese mit dem Käse oben drauf geben und im Ofen ungefähr 45 Minuten backen, bis sie schön braun ist.

ERDÄPFEL LAIBCHEN

Zutaten für 4 Personen:

300g Erdäpfel (vorkochen)

300g Hokaido Kürbis

300g Butternuss Kürbis

1 St. Zwiebel

3 Eier

Semmelbrösel oder Grieß zum Binden

Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Knoblauch, Kräuter ...

Zubereitung:

Erdäpfel am Vortag od. Morgen vorkochen, die kalten Erdäpfel und den Kürbis fein reiben.

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken, gut anschwitzen und mit der Erdäpfel-Kürbismasse vermischen, Eier, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Kräuter dazu geben und gut durchmischen. Falls die Masse zu weich ist, mit etwas Semmelbrösel oder Grieß binden, so dass sich schöne Laibchen formen lassen.

Die Laibchen können in der Pfanne oder im Backofen bei 180 Grad (ca. 20 min) gebacken werden.

Mit einer Kräutersauce oder einem Dip anrichten und schmecken lassen!

Wir wünschen gutes Gelingen! 😊

Lauwarmer Gnocchi Salat 4 Personen:

600 g Gnocchi

2 Paprika rot

2 Paprika gelb

2 Stk. Zucchini

2 mittelgrosse rote Zwiebeln, Öl

Dressing:

120 ml Balsamico ev mit etwas Wasser strecken

30 ml Olivenöl

0,5 -1 Teelöffel Zucker oder Honig

Salz, Pfeffer, Knoblauch

Basilikum und Rosmarin nach belieben.

Gnocchi kurz abwaschen anschliessend in Salzwasser kochen und dann abseihen, kurz mit wasser abspülen mit etwas Olivenöl betreufeln in einer Schüssel beiseite stellen.

Gemüse hintereinander ungewürzt im Öl anbraten in Wannenform geben.

Gnocchi und Dressing unterrühren, dann Kräuter begeben, kurz durchziehen lassen, bei bedarf nachwürzen.

Wie im Kurs kann mans auch zuhause kurz im Ofen oder Dampfgarer bei ca 80 Grad aufwärmen.