



Haferwurzel aus der Speedykiste sowie dem Vollsortiment **Wirsing-Lasagne**

Zutaten:

700 g Wirsing
Salz, Pfeffer
2 EL Butter
3 Zwiebeln (geschält und fein gewürfelt)
2 Knoblauchzehen (geschält und in dünne Scheiben geschnitten)
Muskatnuss
250 ml Schlagsahne
8 Platten Lasagne (etwa 100-150 g; ohne Vorkochen)
Olivenöl
250 g Bergkäse (grob gerieben)
100 g Serranoschinken (in dünnen Scheiben geschnitten)

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten + Garzeit

8 große äußere Wirsingblätter ablösen, abspülen und beiseitelegen. Übrigen Wirsing vierteln, Strunk heraus schneiden, Blätter grob klein schneiden. Wasser in einem Topf aufkochen und leicht salzen. Eine große Schüssel mit Eiswasser bereitstellen. Den geschnittenen Wirsing im kochenden Salzwasser 1 Min. blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, im Eiswasser abschrecken, im Sieb abtropfen lassen, gut ausdrücken und in eine Schale geben. Wasser erneut aufkochen und die Wirsingblätter 4-5 Min. garen. Aus dem Wasser nehmen, im Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen und leicht ausdrücken. Blätter nebeneinander zwischen zwei Küchentüchern mit einem Nudelholz flach rollen. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). 1 1/2 EL Butter in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch 2 Min. glasig dünsten. Den geschnittenen Wirsing zugeben und 2 Min. mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Sahne zugeben und einmal aufkochen. Die Hitze reduzieren und den Wirsing weitere 2 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen. Eine ofenfeste Auflaufform (ca. 26 x 18 x 7 cm) mit Butter fetten. 2 Lasagne-Blätter nebeneinander in die Form legen, mit etwas Olivenöl beträufeln. 2 Wirsingblätter nebeneinander darauflegen, etwas geriebenen Bergkäse, geputzten Schinken und Rahmwirsing auf den Wirsingblättern verteilen und erneut etwas Käse darüberstreuen.

Insgesamt 4 Lagen in dieser Reihenfolge einschichten, die Lasagne etwas andrücken und mit übrigem Käse großzügig bestreuen. Im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 55 Min. backen. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Originalrezept entnommen aus: "essen & trinken"

Avocado aus der Rohkostkiste **Gefüllte Avocado**

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
1/2 rote Chilischote
60 g Zucchini
4 EL Olivenöl
2-3 EL Tomatenmark
100 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Avocados
1/2 Bund Basilikum
1 Spritzer heller Balsamico-Essig
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Paprika und Chili längs halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Knoblauch und Chili kurz mitschwitzen. Paprika zugeben und bei starker Hitze anbraten. Dann die Zucchini untermischen und kurz mitbraten. Tomatenmark zugeben und unter Rühren kurz anrösten. Brühe angießen und alles ca. 3 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Avocados halbieren und jeweils den Kern entfernen. Die Avocadohälften schälen und das Fruchtfleisch mit Salz würzen. In einer beschichteten Pfanne restliches Öl erhitzen und die Avocados darin von jeder Seite braun anbraten.

Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Basilikum, Essig und Zitronenschale unter das Paprikagemüse mischen. Gemüse in die Avocadohälften geben und diese sofort servieren.

Originalrezept entnommen aus: "LECKER 11/2018"

Vegane Zitronencreme mit Seidentofu

Zutaten:

2 Bio-Zitronen
400 g Seidentofu
4 EL Ahornsirup
200 ml Pflanzencreme
2 Handvoll Himbeeren
Puderzucker (zum Bestäuben)

Zubereitung:

Die Zitronen heiß waschen, trocken tupfen und die Schale in feinen Zesten abziehen. Den Saft auspressen und mit der Hälfte der Zesten, dem Seidentofu und Ahornsirup cremig rühren. Die Pflanzencreme steif schlagen und unter die Creme heben. Die Zitronencreme auf vier Schälchen verteilen und mit den Himbeeren dekorieren. Mit den übrigen Zitronenzesten bestreuen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Originalrezept entnommen aus: "daskochrezept.de"