

In Orangensaft marinierte Möhren mit Feldsalat – das Rezept aus "essen & trinken für jeden Tag"

*** rtl.de/cms/in-orangensaft-marinierte-moehren-mit-feldsalat-das-rezept-aus-essen-trinken-fuer-jeden-tag-4294343.html



Lust auf Vegetarisch – Gemüse mal anders: die Vorspeise

In Orangensaft marinierte Möhren mit Feldsalat von Ludwig Heer

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- 250 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bio-Orange
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Wasser
- ca. 2 TL Honig
- 1 EL Wasser
- 60 g Feldsalat
- 3 EL Haselnüsse in Scheiben
- ½ TL getrocknete Chiliflocken

Zubereitung

1. Möhren schälen, längs halbieren und schräg in Stücke schneiden. Zwiebel würfeln. Etwas Schale von Zitrone und Orange abreiben.
2. Orangen anschließend so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Orangensaft dabei auffangen und Orangenreste auspressen.
3. 1 EL Zitronensaft auspressen.
4. Ordentlich Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren darin bei mittlerer Hitze 2 Min. dünsten, dabei gleich salzen und pfeffern. Zwiebeln, Orangen- und Zitronenabrieb und 1 TL Honig zugeben. Möhren 5–7 Min. bissfest garen.
5. Inzwischen 1 EL Zitronensaft mit 1 EL Wasser, Salz, Pfeffer und 1 TL Honig verrühren. 2 EL Olivenöl unterrühren.
6. Wurzelansätze vom Feldsalat abschneiden, Salat putzen, waschen und vorsichtig trocken schleudern. Salat mit Nüssen und Dressing durchmischen.
7. Orangenfilets und Orangensaft zu den Möhren geben und alles mit getrockneten Chiliflocken und Salz würzen.
8. Feldsalat und Möhren in einer großen Schüssel vorsichtig vermengen und anrichten.

Wirsing-Pilz-Lasagne – das Rezept aus "essen & trinken für jeden Tag"

rtl.de/cms/wirsing-pilz-lasagne-das-rezept-aus-essen-trinken-fuer-jeden-tag-4294353.html



Lust auf Vegetarisch – Gemüse mal anders: das Hauptgericht

Wirsing-Pilz-Lasagne von Meta Hildebrand

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus Backzeit

Zutaten für 4 Personen

- 65 g Butter
- 50 g Mehl
- 800 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Stiele Thymian
- 400 g braune Champignons
- 700 g Wirsing
- Olivenöl
- nach Belieben einige Blätter Basilikum

- ca. 15 Lasagne-Platten
- 120 g mittelalter Gouda

Zubereitung

1. 50 g Butter in einem Topf zerlassen. Mehl zugeben und unter Rühren kurz dünsten.
2. Milch unter Rühren in zwei Teilen nacheinander zugießen, aufkochen und bei milder Hitze 15 Min. köcheln. Gelegentlich umrühren. Béchamelsauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Thymian von den Stielen zupfen und grob hacken. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Wirsing putzen, in 1-2 cm breite Streifen schneiden, ggf. restliche grobe Stielansätze entfernen.
4. Die Hälfte der restlichen Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Zwiebeln und des Knoblauchs in die Pfanne geben und unter Rühren anschwitzen. Wirsing und 1 Prise Salz zugeben und bei mittlerer Hitze dünsten.
5. Die restliche Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, restliche Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Pilze in die Pfanne geben. Thymian zugeben und zusammen dünsten.
6. Am Ende jeweils etwas Olivenöl über Pilze und Wirsing geben, kurz durchschwenken. Wirsing und Pilze können auch nacheinander in der gleichen Pfanne zubereitet werden.
7. Pilze und Wirsing in eine große Schüssel geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben etwas klein geschnittenen Basilikum zugeben.
8. Käse raspeln.
9. Backofen auf 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.
10. Eine Auflaufform mit Öl fetten. Etwas Béchamelsauce auf dem Boden verstreichen. Lasagne-Platten ggf. zurechtbrechen und mit Pilz-Wirsing-Mischung und Béchamelsauce abwechselnd in die Form schichten. Mit Béchamelsauce und Käse abschließen. Ist die Béchamelsauce am Ende zu dickflüssig, kann sie mit etwas Wasser verrührt werden.
11. Lasagne im heißen Ofen 45–50 Min. backen.

KiBa-Quark mit karamellisierten Kürbiskernen – das Rezept aus "essen & trinken für jeden Tag"

*** rtl.de/cms/kiba-quark-mit-karamellisierten-kuerbiskernen-das-rezept-aus-essen-trinken-fuer-jeden-tag-4294355.html



Lust auf Vegetarisch – Gemüse mal anders: das Dessert

KiBa-Quark mit karamellisierten Kürbiskernen von Ludwig Heer

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2-3 Personen

- 20 g Zucker
- 20 ml Wasser
- 80 g Kürbiskerne
- 150 g Sauerkirschen aus dem Glas
- 2 Bananen
- 250 g Magerquark
- 150 g Joghurt
- 2 EL Vanillezucker
- 1 EL Zucker

Zubereitung

1. Zucker und Wasser in einer Pfanne aufkochen, die Kürbiskerne unter Rühren zugeben. So lange rühren, bis der Zucker wieder anfängt sich auszukristallisieren und die Kürbiskerne nicht mehr zusammenkleben. In eine Schale geben und auskühlen lassen.
2. Sauerkirschen abgießen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Saft dabei auffangen.
3. Bananen schälen, längs vierteln und in 1 cm große Stücke schneiden, sodass sie etwa die gleiche Größe der Kirschen haben.
4. Magerquark und Joghurt mit einem Schuss Kirschsaff, Vanillezucker und Zucker verrühren. Kirschen bis auf 2 EL und Bananen unter den Quark heben.
5. Quark in Dessertschälchen anrichten, restliche Kirschen darauf verteilen und mit den karamellisierten Kürbiskernen bestreut servieren.