



## Zutaten

400 g Fleischtomaten  
1 Gurke  
1 Bund Radieschen  
80 g Rucola  
¼ Bund Petersilie  
2 EL Balsamicoessig  
1 TL Agavendicksaft  
1 Senf  
Salz und Pfeffer  
6 EL Olivenöl  
30 Pinienkerne  
Basilikum

## Tomaten-Gurkensalat mit Radieschen

Fleischtomaten waschen, Strunk entfernen und würfeln. Gurke waschen, der Länge nach vierteln und in Würfel schneiden. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Essig mit Agavendicksaft und Senf verrühren, Olivenöl langsam unter ständigem Rühren hinzugeben. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Tomaten, Gurken, Radieschen mit dem Dressing vermischen und die Petersilie unterheben. Salat in Schalen anrichten mit Pinienkernen, frischem Basilikum garnieren und servieren. Frisch, schnell, lecker 😊

*Info: Frisch gezupfter Mozzarella passt sehr gut zu diesem Gericht.*

## Zutaten

1 Kg Kartoffeln  
1 Zwiebel  
2 - 3 Knoblauchzehen  
500 g Spinat  
4 EL Brat und Backöl  
Salz und Pfeffer  
200 g Champignons  
100 g Räuchertofu  
Chili  
50 g Walnüsse  
60 g Butter  
50 g Dinkelmehl  
300 g Gemüsebrühe  
200 ml Sahne  
200 ml Milch  
Muskat  
200 g Gouda gerieben

## Kartoffel-Spinatlasagne

Kartoffeln waschen, schälen, in Salzwasser ca. 15 Minuten bissfest garen, auskühlen lassen und in Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch schälen und fein würfeln. Spinat waschen und grob hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, bei mittlerer Hitze Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Minuten andünsten. Spinat hinzugeben, kurz erwärmen, bis er zusammenfällt. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Champignons putzen, je nach Größe vierteln, Tofu in Würfel schneiden. Walnüsse hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Champignons ca. 2 Minuten anbraten, Tofu und Walnüsse dazugeben und weitere 4 Minuten anbraten. Würzen mit Salz, Pfeffer, Chili. Butter in einem Topf schmelzen, Dinkelmehl einrühren und mit heißer Gemüsebrühe, Milch, Sahne aufgießen und zu einer sämigen Konsistenz köcheln lassen. Abschmecken mit Muskat, Salz und Pfeffer. Kartoffeln, Spinat und Champignonmischung zur Soße geben und nochmals abschmecken mit Salz und Pfeffer. Alles in eine Auflaufform geben mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 25 Minuten goldbraun backen. Kurz ein paar Minuten auskühlen lassen und noch heiß servieren

*Info: Die Soße kann auch mit frischer Zitronenabrieb verfeinert werden.*

