



## Zutaten

1 Kohlrabi  
1 kg Kartoffeln  
300 g Möhren  
2 EL Brat- & Backöl  
500 ml Gemüsebrühe  
200 g Kräuter-Frischkäse  
2 EL Speisestärke  
½ Zitrone  
Salz + Pfeffer + Muskat

## Schneller Kohlrabi-Möhren-Kartoffel-Topf

Kohlrabi schälen und in kleine Stifte schneiden.  
Kartoffeln und Möhren ebenfalls schälen.  
Kartoffeln in kleine Würfel und Möhren in dünne Scheiben schneiden.  
Öl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse zugeben und kurz andünsten und salzen.  
Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen. Speisestärke mit 2 EL Wasser verrühren, gegen Ende der Garzeit unterrühren und weitere 1-2 Minuten köcheln lassen, bis die Soße etwas eindickt.  
Kräuter-Frischkäse unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer, einer Prise Muskat und Zitronensaft abschmecken.

## Zutaten

Für die Soße:  
2 rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Brat-Olivenöl  
2 Dosen geschälte Tom.  
Salz + Pfeffer + Zucker  
Basilikum, getrocknet  
1 Prise Chili

Für die Füllung:  
1 Pak Choi  
1 Zwiebel  
1 EL Brat- & Backöl  
200 g Mozzarella  
80 g Käse nach Wahl  
1 Becher Schmand  
1 Paket Lasagneplatten

## Knusprige Pak-Choi-Lasagne

Für die Soße:  
Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und beides darin ca. 3 Minuten anschwitzen.  
Tomaten zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.  
Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, 1 TL Basilikum und Chili würzig abschmecken.

Für die Füllung:  
Pak Choi waschen, putzen, Stiele in 2 cm große Würfel schneiden und die Blätter in feine Streifen. Die Stiele ca. 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, anschließend kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.  
Zwiebel schälen und fein würfeln.  
Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin anschwitzen.  
Pak Choi Blätter zugeben und eine Minute weiter dünsten.  
Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Käse fein reiben.  
Nun den Boden einer Auflaufform mit etwas Tomatensoße bedecken und 3-4 Lasagneplatten darauflegen. Die Hälfte der Tomatensoße darauf verteilen sowie die Hälfte des Mozzarellas und des Pak Chois. Vorgang wiederholen und mit einer Schicht Lasagneplatten enden. Schmand auf die Nudeln verstreichen und Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten bei 200°C backen.

Lasst es euch schmecken!

## Zutaten

500 g Auberginen  
4 EL Olivenöl  
5 Knoblauchzehen  
1 Packung Feta-Käse  
Salz + Pfeffer  
1 TL Oregano  
½ TL Paprikapulver  
1 Baguette  
1 Salat

## Auberginencreme mit Feta

Auberginen längs halbieren und die Schnittfläche mit Olivenöl einpinseln.  
Mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.  
Im vorgeheizten Backofen bei 220°C etwa 40 Minuten backen.  
Knoblauch schälen. Feta in grobe Stücke schneiden.  
Auberginen etwas abkühlen lassen, Stängelansatz entfernen und Haut abziehen.  
Auberginen und Feta pürieren. Knoblauchzehen hineinpressen.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Oregano und Paprikapulver zugeben.  
Schmeckt köstlich zu Baguette & Salat. Der Dip hält sich 2-3 Tage im Kühlschrank.  
Wenn er zu fest werden sollte, einfach einen Schuss Sahne unterrühren. 😊

