

# SELBSTGEKOCHT VON LISA

## Zutaten

2 Zwiebeln  
 500 g Kartoffeln  
 300 g Gelbe Möhren  
 1 Knollensellerie  
 2 EL Brat- & Backöl  
 250 g braune Linsen  
 1 Liter Gemüsebrühe  
 1 EL Senf  
 2 Lorbeerblätter  
 ½ TL Muskat  
 1 TL Salz  
 ½ TL Pfeffer  
 2 EL Weißweinessig  
 ½ Bund Petersilie

## Linseneintopf nach Oma's Rezept

Zwiebeln, Kartoffeln und Knollensellerie schälen und klein würfeln. Möhren waschen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Möhren hinzugeben und ca. 3-5 Minuten anbraten. Wer mag kann noch Räuchertofu-Würfel oder Schinkenwürfel mit anbraten. Linsen unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Kartoffeln und Sellerie mit den Linsen in den Topf geben, kurz mitdünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Senf, Lorbeerblätter und Muskat hinzugeben und alles aufkochen lassen. Bei geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten köcheln lassen. Mit Weißweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss frisch gehackte Petersilie hinzugeben und mit einer Schnitte Dinkel-Hafer-Brot genießen! 😊

Tipp: Der Linseneintopf schmeckt am nächsten Tag sogar noch besser!

## Zutaten

400 g Gelbe Bete  
 300 g Spinat  
 1 Flammkuchenteig  
 150 g Schmand  
 100 g Feta  
 2 TL Kräuter d. Provence  
 2 rote Zwiebeln  
 Salz + Pfeffer  
 ½ TL Rosmarin

## Flammkuchen mit Gelber Bete & Spinat

Gelbe Bete in kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten kochen. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Spinat putzen, waschen und grob hacken. Flammkuchenteig aus der Packung nehmen, halbieren und auf zwei Backblechen verteilen. Schmand mit Salz, Pfeffer, Kräutern der Provence und Rosmarin verrühren und gleichmäßig auf dem Flammkuchenteig verstreichen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Gelbe Bete, Spinat und Zwiebeln auf dem Flammkuchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C Ober- und Unterhitze ca. 12-15 Minuten backen. Kurz vor Ende der Backzeit den Feta zerbröseln und über den Flammkuchen geben und bis zum Ende der Backzeit mitbacken.

## Zutaten

2 Maiskolben  
 50 g Mayonnaise  
 100 g Schmand  
 50 g Feta  
 1 EL Petersilie, gehackt  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone  
 Salz  
 Paprika edelsüß

## Mexikanischer „Street Corn“

Den Mais im Blatt kurz waschen, trockentupfen und auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 35 Minuten garen. In der Zwischenzeit Mayonnaise, Schmand, klein zerbröselten Feta, eine gepresste Knoblauchzehe, etwas Salz und Paprikapulver gut verrühren. Klein gehackte Petersilie unterheben. Zitrone vierteln. Den gegarten Mais aus dem Ofen nehmen, Blätter entfernen und die Kolben entfädeln. Mit der Soße bestreichen und mit Zitronensaft beträufelt sofort servieren.

