

SELBSTGEKOCHT VON LISA

Zutaten

1 EL Rapsöl
1 kleine Zwiebel
300 g Möhren
200 g Knollensellerie
1 Porree
½ Bund Petersilie
1 TL Liebstöckel
2 EL Majoran (getr.)
600 g Kartoffeln
1 L Gemüsebrühe
Salz + Pfeffer

Sächsische Kartoffelsuppe

Gemüse schälen und in ca. 1 cm breite Würfel schneiden. Einen Topf mit etwas Öl erhitzen und das Gemüse, außer die Kartoffeln, unter Rühren ca. 5 - 8 Minuten anbraten. Die Stängel der Petersilie abtrennen, in ca. 1 cm lange Stücke schneiden und mit anbraten. Petersilie fein hacken. Dann Liebstöckel, Majoran sowie die Kartoffeln in den Topf dazugeben. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen. Deckel drauf und 10 - 15 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln komplett gar sind. Dann die Petersilie hinzugeben und alles mit dem Mixer grob pürieren. Jetzt nur noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Superlecker und wohlig wärmend für die kälter werdenden Herbsttage! 😊

Dazu passen Croûtons z.B. aus übrig gebliebenem Brot oder Brötchen.

Einfach in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne mit etwas Öl knusprig braten.

Zutaten

500 g Spinat
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
400 g Passierte Tom.
2 EL Tomatenmark
½ Bund Petersilie
4 EL Brat- & Backöl
350 g Frischkäse Natur
100 g Parmesan
Salz + Pfeffer
Muskat + Paprikapulver
Lasagneplatten

Spinatlasagne

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und jeweils die Hälfte der Zwiebeln sowie des Knoblauchs darin andünsten.

Spinat putzen, waschen, grob hacken, unterrühren und ca. 3 Minuten mitdünsten. Frischkäse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das restliche Öl erhitzen und die restlichen Zwiebeln sowie Knoblauch darin anbraten. Tomatenmark und kleingehackte Petersilie dazugeben, kurz anrösten und mit den passierten Tomaten ablöschen.

Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Eine Auflaufform einfetten, etwas Tomatensauce darin verteilen, dann Lasagneplatten, Spinat, Tomatensauce und wieder Lasagneplatten Schicht für Schicht in die Form füllen. Mit Tomatensauce abschließen. Mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 40-45 Minuten backen.

Zutaten

2 rote Zwiebeln
2 EL Apfelessig
1 TL Rohrohrzucker
1 Möhre
2 Zucchini
2 EL Kokosöl
2 TL Currypulver
1 TL Salz
150 g Rote Linsen
250 ml Kokosmilch
150 ml Wasser
4 EL Naturjoghurt
1 Zitrone

Cremiges Dal mit Zucchini & eingelegten Zwiebeln

Eine Zwiebel in feine Streifen schneiden und zusammen mit Essig und Zucker aufkochen und ca. 2 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren beiseitestellen.

Die andere Zwiebel, Möhren und Zucchini klein würfeln.

Kokosöl in einen heißen Topf geben, Gemüse und Gewürze bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 2 Minuten anbraten. Linsen zugeben und eine weitere Minute unter Rühren anrösten. Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen. Aufkochen und anschließend ca. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Mit Zwiebelpickles, Joghurt und Zitronenspalten servieren.

Dazu schmeckt auch das Mango-Chutney super lecker! 😊

