

SELBSTGEKOCHT VON LISA

Zutaten

500 g Kartoffeln
 500 g Zucchini
 4 EL Brat-Olivenöl
 Salz + Pfeffer
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 2 Dosen stückige Tom.
 200 g Rote Linsen
 ½ TL Zimt
 1 TL Oregano
 1 Feta
 250 g Quark 20%
 1 Ei
 40 g Kalamata-Oliven
 30 g Parmesan
 1 Salat der Woche

Zutaten

250 g Spaghetti
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Prise Chili
 200 g Steinchampignons
 250 g Zucchini
 2 EL Brat- & Backöl
 Salz + Pfeffer
 1 Bund Petersilie
 60 g getr. Tomaten
 200 g Schmand
 1 Prise Muskat
 2 Eier
 60 g Emmentaler

Zutaten

350 g Pflaumen
 Rohrohrzucker
 Zimt
 80 g gemahlene Mandeln
 125 g Weizenmehl 550
 1 Pck. Vanillezucker
 75 g Butter

Zucchini-Linsen-Moussaka

Kartoffeln waschen und mit der Schale im geschlossenen Topf in wenig Salzwasser ca. 15 Minuten garen, sodass sie in der Mitte noch minimal roh sind. Anschließend abgießen, kurz ausdampfen lassen und pellen. Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Mit 2 EL Öl, 1 TL Salz und 1 TL Pfeffer in eine Schüssel geben und verrühren. Auf einem mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. 15 Minuten backen, bis sie hellbraun sind.
 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Restliches Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 3 Minuten andünsten. Tomaten, 70 ml Wasser und Linsen zugeben, aufkochen und im geschlossenen Topf unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Linsensoße mit Zimt, Oregano, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
 Inzwischen Feta mit einer Gabel grob zerbröseln, mit Quark und Ei in einen Mixbehälter geben und glatt pürieren. Mit je ½ TL Salz und Pfeffer würzen. Oliven in feine Ringe schneiden und unterrühren. Kartoffeln quer in dünne Scheiben schneiden.
 Eine Auflaufform einfetten und Kartoffeln darin gleichmäßig verteilen. Zucchini auf den Kartoffeln verteilen. Linsen-Tomaten-Soße darüber geben. Quark-Feta-Creme darauf verteilen und glattstreichen. Parmesan fein reiben und darüberstreuen. Moussaka ca. 30 Minuten bei 200°C goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, ca. 5 Minuten ruhen lassen und mit einem frischen Salat genießen! 😊

Gebackene Nudelnester

Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente garen, in einem Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Steinchampignons putzen und klein würfeln.
 Zucchini waschen, putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
 Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, eine Prise Chili, Pilze und Zucchini darin ca. 10 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Salzen und pfeffern.
 Eine Muffinform einfetten. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden.
 Gemüse, Petersilie, Tomaten, Schmand und Muskat unter die Nudeln mischen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Eier mit einer Gabel verquirlen und untermengen.
 Mit einer Gabel und einem Löffel Spaghetti-Gemüse-Mischung in 12 Portionen aufdrehen, in die Form portionieren und mit Käse bestreuen. Nudelnester ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200°C goldbraun backen und in der Form abkühlen lassen.
 Vorsichtig aus der Form nehmen und auf Wunsch mit Petersilie garniert servieren.

Tipp: Statt in eine Muffinform kann die Mischung auch in eine gefettete Auflaufform gegeben werden. Nach dem Abkühlen dann einfach in kleine Quadrate schneiden. 😊

Pflaumen-Crumble

Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in eine Form legen.
 Mit 2 EL Zucker und 1 TL Zimt bestreuen.
 Für die Streusel gemahlene Mandeln in einer Pfanne kurz anrösten und dann mit Mehl, 80 g Zucker, Vanillezucker, Butter und einer Prise Zimt zu Streuseln verarbeiten.
 Auf den Pflaumen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 35 Minuten backen.

