

SELBSTGEKOCHT VON LISA

Zutaten

1 Hokkaido-Kürbis
 1 Pck. Lasagneplatten
 150 g Käse
 2 EL Brat- & Backöl
 2 EL Wasser

 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 4 EL Tomatenmark
 1 EL Agavendicksaft
 Basilikum + Oregano
 Cayennepfeffer
 Paprika edelsüß
 50 ml Rotwein
 500 g Passierte Tomaten
 Salz + Pfeffer

 3 EL Butter
 3 EL Weizenmehl
 250 ml Milch
 Salz + Pfeffer + Muskat

Zutaten

1 Pck. Blätterteig
 250 g Cocktailtomaten
 2 TL Feigen-Senf
 1 ½ EL Akazienhonig
 Salz + Pfeffer
 2 EL Semmelbrösel
 1 EL Kräuter d. Provence
 2 EL Olivenöl

Zutaten

150 g Braune Linsen
 ½ Bund Petersilie
 1 Bund Radieschen
 1 Zitrone
 4 EL Olivenöl
 2 TL Dijon Senf
 2 TL Ahornsirup
 300 g Kichererbsen
 Salz + Pfeffer

Köstliche Kürbis-Lasagne

Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in ca. 0,5-1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin ca. 3-4 Minuten andünsten. Tomatenmark und Agavendicksaft zugeben und weitere 3 Minuten anschwitzen. ½ TL Basilikum, ½ TL Oregano, eine Prise Cayennepfeffer und ½ TL Paprikapulver zugeben und ebenfalls kurz mit andünsten. Mit Rotwein ablöschen und ca. 5 Minuten einköcheln lassen. Nun die passierten Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Soße auf kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Béchamelsauce fertig ist. Für die Béchamelsauce Butter in einem kleinen Topf zerlassen, Mehl reinrühren und kurz anschwitzen. Danach Milch zugeben und cremig rühren, sodass sich keine Klumpen bilden. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eine Auflaufform mit etwas Butter oder Öl einfetten und mit einer dünnen Schicht Béchamelsauce beginnen. Darüber Lasagneplatten legen, darauf folgt eine Schicht Tomatensauce, dann Kürbisscheiben und wieder Béchamelsauce. In der gleichen Reihenfolge wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die letzte Schicht sollte Béchamelsauce sein. Geriebenen Käse darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 40 Minuten backen. Vor dem Anschneiden ca. 10 Minuten ruhen lassen und dann genießen!

Einfach köstlich! 😊

Tomaten-Tarte aus dem Ofen

Blätterteig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech auslegen, sodass eine große Platte entsteht. Cocktailtomaten waschen und in Scheiben schneiden. Senf und Honig mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gleichmäßig auf dem Blätterteig verstreichen und Semmelbrösel darüber streuen. Nun die Tomatenscheiben darauf verteilen, mit Kräutern bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Umluft ca. 20-25 Minuten backen. Anschließend mit Meersalz bestreuen.

Leckeres Abendessen! ☺

Linsen-Radieschen-Salat

Linsen nach Packungsanleitung kochen. Anschließend etwas abkühlen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Ein Teil des Grüns waschen und klein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Dijon Senf und Ahornsirup verrühren. Salzen und pfeffern. Linsen, abgetropfte Kichererbsen, Radieschen, Radieschengrün und Petersilie in eine Schüssel geben. Dressing darüber geben und alles nochmal gut vermengen. Lässt sich übrigens auch schön vorbereiten und als Mittagessen mit zur Arbeit nehmen! 😊

