

## Wirsing-Möhren-Lasagne

50 g Haselnüsse, Meersalz, 1/2 Wirsing, 200 g Möhren, 100 g Gorgonzola, 150 g Crème fraîche, 100 g Käse, 10 g Butter, 1/2 Pk. Lasagneblätter

Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Ca. 1 l Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die dunklen, äußeren, losen Blätter vom Wirsing lösen. Den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Kohlblätter bis auf die feste Mitte ablösen und den Strunkanteil aus jedem Blatt herausschneiden. Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser ca. 4 Min. vorgaren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Die Möhren schälen, längs in dünne Scheiben schneiden, ebenfalls in kochendem Salzwasser 4 Min. vorgaren. 1/8 l Wasser aufheben. Gorgonzola durch ein Sieb streichen und mit 150 g Crème fraîche verrühren. Käse grob reiben. Eine kleine Auflaufform mit der Butter ausstreichen. 1/2 der Lasagneblätter in der Form verteilen. Darauf 1/2 der Kohlblätter und der Möhrenscheiben verteilen. 1/2 der Käsemischung daraufstreichen und mit 1/2 der Nüsse und 1/2 des ger. Käse bestreuen. So fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die obere Schicht sollten Käse und Nüsse sein. Gemüsewasser seitlich angießen. Die Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 45 Min. (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) garen. Nach 20-25 Min. die Lasagne abdecken. Die Lasagne 10-12 Min. ruhen lassen, dann servieren.

essen & trinken, 9/99

## Zwiebeltaschen

250 g Weizenvollkornmehl, 250 g Quark, 200 g weiche Butter, Meersalz, 1 Gemüsezwiebel, 2 EL Olivenöl, 100 g Crème fraîche, Kräutersalz, Pfeffer, 1 TL Sojasauce, 1 TL Aceto Balsamico, 1 TL Pasta Gewürz, 100 g Feta, 1 Eigelb, 2 EL Milch, Fett für das Backblech  
Mehl für die Arbeitsfläche

Mehl, Quark, Butter und Salz verkneten und abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Im Öl glasig braten, evtl. 2 EL Wasser zufügen. Mit Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Sojasauce, Aceto Balsamico und Pasta Gewürz abschmecken. Dann den gewürfelten Feta zugeben. Das Blech einfetten, den Backofen auf 220° C vorheizen. Auf dem bemehlten Backpapier (legen Sie ein Tuch unter das Papier, dann rutscht es nicht weg) den Teig zu 8-10 Kreisen von ca. 10 cm Durchmesser ausrollen. Die Füllung darauf verteilen, die Ränder frei lassen. Zu Halbkreisen zusammenklappen, die Ränder zusammendrücken und auf das Blech legen. Eigelb und Milch verquirlen, die Taschen damit bestreichen. Im Ofen bei 200° C 20-30 Min. backen. Schmecken auch kalt gut!

## Blumenkohl paniert

1 Blumenkohl, 2 Eier, Paniermehl, 2-3 EL Ghee, Meersalz, Muskatnuss, Paprikapulver

Den Blumenkohl in Röschen teilen und in Salzwasser bissfest kochen. Abschrecken und abkühlen lassen. Die Eier mit etwas Salz und Muskat verrühren, die Röschen erst im Ei, dann in Paniermehl wenden und mit Paprikapulver leicht bestreuen. In die Pfanne reichlich Butter geben und die Röschen goldgelb braten.