

REZEPTE zur Gourmetkiste

Spitzkohl mit Linsen als Salat

Zutaten:

für 2 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.; Ruhezeit: ca. 30 Min.

100 g Linsen, grün

Linsen für ca. 20 Minuten in kochendem Wasser bissfest garen, abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

1 Spitzkohl

Spitzkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. In einer Schüssel mit den Linsen mischen.

250 g Champignons

Champignons putzen, halbieren oder vierteln. In Butter braten.

1 EL Butter

Nachdem sie abgekühlt sind, zum Spitzkohl geben.

Dressing:

1 Knoblauchzehe

Knoblauch schälen und fein hacken.

4 EL Essig, 3 EL Rapsöl

Essig, Öl,

50 ml Brühe

Brühe und

150 ml Buttermilch

Buttermilch

Salz, Pfeffer, 1 TL Curry

verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Dann mit dem Gemüse und den Linsen vermischen.

½ Bund Schnittlauch

Schnittlauch in Röllchen fein hacken und untermischen.

Spitzkohl als Lasagne

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.; Backzeit: im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Gas: Stufe 3)

10 Lasagneplatten

Wasser aufkochen. Lasagneplatten hineingeben und 3-5 Minuten garen. Herausnehmen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.

2 Zwiebeln

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

1 Spitzkohl

Spitzkohl putzen, waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Kohl in Streifen schneiden. Zwiebeln und Spitzkohl in Öl ca. 10 Minuten dünsten.

2 EL Öl

300 g Rotbarschfilet

Rotbarschfilet waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden.

Salz, Pfeffer

Dann 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Spitzkohl geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lasagneplatten aus dem Wasser nehmen, trocken tupfen und der Länge nach zusammenknicken.

Lasagnetaschen mit Spitzkohl und Fisch füllen und nebeneinander in eine gefettete Lasagneform setzen.

Für die

Bechamelsoße:

30 g Butter/Margarine

Fett in einem Topf schmelzen, mit Mehl bestäuben und anschwitzen lassen.

30 g Mehl

Mit Brühe und

¼ l Gemüsebrühe

Sahne unter Rühren ablöschen, aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft

250 g Sahne

und

2 TL Zitronensaft, frisch gepresst

Zucker abschmecken.

1 Prise Zucker

Dill waschen, trocken tupfen, hacken.

4 Zweige Dill

Zusammen mit den Kapern zur Soße geben. 10 Minuten bei schwacher Hitze ausquellen lassen. Soße über die Lasagne gießen.

1 EL Kapern