

11. Kalenderwoche 2017

REZEPTE zur Gourmetkiste

Wirsing mit Soja und Datteln als Lasagne

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 40-50 Min. + 30 Min. Backzeit

75 g Sojaschnetzel, fein
Gemüsebrühe
80 g Zwiebeln
60 g Datteln ohne Kern
150 g Möhren
5 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
800 g Tomaten, geschält,
Salz, Pfeffer, Prise Zimt
1 Msp. Chilipulver
700 g Wirsing

1 Msp. Muskat, Wasser

250 ml Sojacuisine

9 Lasagneblätter
75 g Bergkäse
3 EL Sonnenblumenkerne
4 Zweige Thymian oder
als Pulver

Sojaschnetzel nach Packungsangabe in Gemüsebrühe einweichen und gut abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Datteln klein würfeln. Möhren schälen und ebenfalls klein würfeln. 2 EL Olivenöl im Topf erhitzen. Zwiebeln und Möhren darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Tomatenmark und Tomaten hinzu geben und aufkochen lassen. Sojaschnetzel und Datteln zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Chilipulver würzen. Unter gelegentlichem Rühren bei starker Hitze im offenen Topf ca. 15 Minuten einkochen lassen. Inzwischen Wirsing putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen und Viertel in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Übriges Olivenöl in großem Topf erhitzen. Wirsing darin kurz anbraten, salzen, pfeffern und mit Muskat würzen. 50 ml Wasser zugießen und ca. 15 Minuten im geschlossenen Topf dünsten. Eventuell etwas Wasser zufügen. Sojacreme unterrühren. Bolognese und Wirsing erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Auflaufform abwechselnd schichten, beginnend mit der Bolognese, dann Lasagneblätter, Wirsing usw. Mit Bolognese wieder abschließen. Käse fein reiben und über die Lasagne streuen, mit Sonnenblumenkernen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C backen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Lasagne mit Thymian bestreut servieren.

Artischocken mit Dip

Zutaten:

für 4 Portionen

4 Artischocken

Zitronensaft

Salz

Für den Dip:

½ Zitrone,

4 Knoblauchzehen

4 EL Tahin, 500ml Wasser

Salz, 4 EL Petersilie,

gehackt

Zubereitung:

ca. 30 Min. Kochzeit

Artischocken waschen, die äußeren härteren Blätter entfernen. Den Stiel nah am Boden abbrechen. Die Blattspitzen und die Spitze der Blüte mit einem Messer abschneiden. Alle Schnittstellen mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Blätter der Artischocke leicht nach außen biegen. Dann die inneren Blätter herausdrehen und das ungenießbare, faserige Heu mit einem großen Löffel entfernen. Reichlich Wasser mit Zitronenscheiben aufkochen und die Artischocken darin solange kochen, bis sich das "Herz" der Artischocke weich anfühlt und sich die äußeren Blätter leicht lösen lassen. Zitrone und Knoblauchzehen schälen. Zusammen mit dem Tahin, Wasser und Salz in einem Mixer pürieren. Dann die gehackte Petersilie unterrühren. Die fertig gegarten Artischocken auf einem Teller anrichten und zusammen mit dem Dip servieren.