

Da fehlt kein Fleisch: Vegetarische Lasagne mit Belugalinsen, Zucchini und Ricotta

Habt ihr auch so gerne Gäste bei euch? Ich liebe es ja, die Wohnung schön zu machen, etwas Leckeres und Besonderes vorzubereiten, hübsch den Tisch zu decken und mit lieben Menschen zusammen zu genießen. Bei uns werden danach meistens noch Spiele ausgepackt und während man den restlichen Wein vom Essen vernichtet (oder auch noch eine neue Flasche aufmacht), wird gewürfelt, gebaut oder gerätselt.

Neulich haben wir so im kleinen Rahmen unsere neue Wohnung eingeweiht und ein paar Freunde zum Abendessen eingeladen. Da wir noch viele Lasagneplatten hatten, wollten wir also endlich mal wieder geschichtete Pasta machen.



Da wir ja eher vegetarisch leben und auch gerade sehr verliebt in ein Linsenragout aus dem Kochbuch *Vegetarian basics* von GU sind, ersetzte es uns kurzerhand die Bolognesesauce.

Dazu kamen Zucchini und eine Mixtur aus Ricotta und körnigem Frischkäse statt Béchamel, wovon ich eh nicht der allergrößte Fan bin, vom Mehraufwand ganz zu schweigen.

Während nebenbei das Ragout köchelt, ist dieser Ersatz schnell zusammen gerührt, das Gemüse geschnitten, der Käse gerieben und in etwa 1 Stunde Arbeitszeit ist das Festmahl vorbereitet und steht im Ofen parat, den man einschalten kann, wann immer man möchte.

Entstanden ist so eine wunderbare Lasagne, die ganz fix gemacht ist und so lecker schmeckte, dass selbst Fleischesser an diesem Abend kein Fleisch zu vermissen schienen. Zumindest blieben unerwartet wenige Reste übrig. =)

Die Gäste brachten uns den ersten Blumenstrauß fürs neue Heim und den Tischwein mit, einen spätgelesenen Weißen aus meiner pfälzer Heimat, der noch besser zum Dessert passte, aber auch zur Pasta sehr süffig war. Leider beflügelte er jedoch nicht unseren Geist und so sahen wir uns beim Boggle machtlos der jahrelangen Erfahrung meines Naschkaters gegenüber, der die Wörter in rauen Mengen fand, während wir ratlos auf die Holzwürfel und Buchstaben starrten. Am Ende tröstete er uns damit, dass er eben seit seiner Kindheit Übung habe und wir trösteten uns mit weiteren Brownies.



Aber

hier erstmal das Lasagne- Rezept:

Für 1 Form Lasagne:

100 g geriebenen Käse, z.B. Gouda mittelalt
1 Mozzarella
1 Dose stückige Tomaten
1 Packung körnigen Frischkäse
1 Packung Ricotta
Pfeffer, Salz
2 Zucchini in dünnen Scheiben
etwa $\frac{1}{2}$ Packung Lasagneplatten

1x Linsenragout

Linsenragout (4 Portionen):

1 Bund Frühlingszwiebeln
300 g Tomaten
1 EL Öl
200 g Belugalinsen
 $\frac{1}{2}$ L Gemüsebrühe
2 TL Harissa (scharfe rote Gewürzpaste)
2 TL Honig/ Agavendicksaft
Salz, Pfeffer

Die Frühlingszwiebeln waschen, welche Spitzen abschneiden und alles in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

Öl im Topf heiß werden lassen, die Zwiebeln kurz andünsten, dann die Linsen unterrühren. Wenn sie rundherum glänzen, die Brühe angießen, die Tomaten hinzufügen und mit Harissa und Süße würzen. Den Deckel auflegen und die Linsen bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten garen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Während das Ragout kocht, die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ricotta mit dem Frischkäse verrühren und mit etwas Salz und viel frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Den Hartkäse reiben, den Mozzarella in Scheiben schneiden.

Eine Auflaufform mit Butter oder Margarine fetten und dann abwechselnd die Zutaten einschichten (die Tomaten aus der Dose habe ich in den Linsenschichten verteilt).

Als letzte Schicht habe ich Zucchini ziegelförmig ausgelegt und die Lasagne dann mit Käse bestreut.

Eine dreiviertel Stunde bei 180 °C backen. Nach einer halben Stunde aber ruhig schon mal anstechen, sie kann auch früher durch sein; oder oben zu braun werden, dann mit Alufolie abdecken.[nurkochen]



Ich hoffe, diese vegetarische Variante schmeckt euch genauso gut wie uns. Wir werden Lasagne sicher noch öfter so machen!

Habt eine genussvolle Zeit und lasst es euch gut gehen!
Eure Judith

Alles grün macht der Mai:

Frühjahrssalat aus Grünem Spargel mit getrockneten Tomaten



Das

Frühjahr ist für mich in biologischer Hinsicht wie in kulinarischer Hinsicht ein Aufblühen. Endlich gibt es wieder regionale frische Gemüse- und Obstsorten.

Wir können uns durch ganze Kisten von Erdbeeren futtern, die sonnenverwöhnt und aromatisch direkt vom deutschen Feld kommen, können Rhabarberkuchen backen und Spargelgerichte kochen, bis wir das eine Jahr bis zur nächsten Saison gut aushalten können.

Im Mai kann man diese Köstlichkeiten sogar draußen genießen. Zu jeder Tageszeit kann man endlich wieder den Balkon, die Terrasse oder den Garten nutzen.



Dort kann man sich dann zurück lehnen, das Gesicht in die Sonne strecken und ins Grün schauen. Das Frühljahrsgrün finde ich am allerschönsten. Es ist so frisch und tief in seiner Farbe und hebt sich in Mischwäldern ab vom dunkleren Grün der Nadelbäume.

Im Garten blühen nun die Pfingstrosen neben Akelei und Lilien und dieses Farbenspektakel ist ein Grund, warum ich den Mai so liebe!



Dieser Spargelsalat ist eins meiner Lieblingsgerichte dieser Jahreszeit. Er ist unkompliziert und man kann ihn auch am nächsten oder übernächsten Tag noch essen, sofern etwas davon

übrig bleibt.

Noch eine Scheibe gutes selbstgebackenes Vollkornbrot, etwas Butter und ein Gläschen Wein aus meiner Pfälzer Heimat – was braucht es mehr zum Glück? ;)

2 Portionen:

1 Bund grüner Spargel

1 volle Hand getrocknete Tomaten in feinen Streifen

2 EL Olivenöl (davon 1 EL Olivenöl mit Zitronenaroma, falls vorhanden)

2-3 EL Weißweinessig

Salz, Pfeffer

(einige schwarze Oliven (am besten Kalamata))

Die Spargenden ein wenig abschneiden, dann die Stangen in gleichmäßige Stücke teilen. In einem Dämpfeinsatz garen, dabei die Tomatenstücke mitdämpfen, so werden die getrockneten Früchte wieder saftiger und geben gleichzeitig Aroma ab.

Den noch warmen Spargel mit Essig, Öl und Gewürzen anmachen und abschmecken.

Wer mag, kann noch ein paar schwarze Oliven vierteln und dazu geben, das gibt eine wunderbare Würze (ich hatte leider keine mehr da).[nurkochen]



Wie esst ihr am liebsten Spargel? Und welche Farbe bevorzugt ihr:

weiß oder grün?

Habt eine genussvolle Spargel-, Rhabarber- und Erdbeerzeit!

Eure Judith

GASTBLOG: Ayurvedisches Paprika-Feigenchutney von Dag

Heute gibt es bei mir den ersten Gastbeitrag.

Ich bin stolz und freue mich sehr, dass mein Freund und [Ayurveda- Koch Dag Weinmann](#) hier ein würziges Chutney mit uns teilt!

Dag und mich verbindet die Liebe zum Genuss und die Freude an guter, gesunder Ernährung. Ayurveda hat mich schon länger interessiert, ich wusste allerdings nicht sehr viel darüber. Nun habe ich jemanden, der mir diese Küche ein wenig näherbringt. Dag arbeitet in Birstein im [Rosenberg Gesundheits und Kurzentrum](#) und lässt mir immer mal wieder Fotos seiner Kreationen zukommen, die alle immer köstlich aussehen.



Da

lag es nahe, ihn um einen Gastblog zu bitten und er hat zu meiner Freude ohne Zögern zugesagt.

Hier also sein Chutney, das wärmt und die Verdauung anregt und gut für Kapha- Typen ist. Es reicht eine kleine Menge bei Menschen mit zu viel Hitze oder Trockenheit.

Nach dem Rezept verrät Dag noch ein bisschen mehr über sich. Ihr könnt dort auch seine Seite finden und ihn besuchen. =)



Ein Chutney ist eine würzige Beilage, die am besten scharf, fruchtig, süsslich und leicht bitter schmecken kann. Das folgende Chutney ist zügig gemacht und gelingt sehr einfach. Die Kombination aus Paprika, Feigen, Chili und Sojasauce bringen ein sehr vollmundiges und kräftiges Aroma. Es passt als Beilage zu einem leichten Fischgericht und Basmatireis mit Kräutern.

1 kleine rote Paprika, gewürfelt

1 kleine grüne Paprika, gewürfelt

5 Feigen, geschnitten

1 TL Senfkörner

½ TL Chilipulver sowie Kreuzkümmel gemahlen

1 TL Paprikapulver

2 EL Sojasauce

etwas Ghee

1 TL Rohrzucker

Ghee in einer beschichteten Pfanne heiß werden lassen, Senfkörner kurz anbrutzeln lassen, Chili, Kreuzkümmel und Paprika dazu, dann die Paprikawürfel scharf anbraten, mit Rohrzucker bestreuen und 3-5 Minuten dünsten lassen. Nun die Feigen untermischen und kurz dünsten. Die Paprika sollten knackig bleiben. Mit Sojasauce ablöschen, gut mischen, von der Herdplatte nehmen und durchziehen lassen.[nurkochen]



Etwas

zu meine Person: Dag Weinmann

Ich arbeite nun mehr seit 10 Jahren als Ayurveda-Spezialist mit Schwerpunkt „Ayurveda-Küche“. Dabei ist es immer wieder spannend und erfüllend wie unglaublich wohltuend diese Art der Ernährung ist. Dies ist die Aussage vieler zufriedener satter Menschen. Es ist gleichzeitig der therapeutische Effekt, der eine wichtige Wurzel ist im ayurvedischen Kochen. Neben vielen neuen Geschmackserlebnissen, ist es ebenso der sinnliche Aspekt, der uns beim Kochen begleitet. Somit geht es nicht nur um den schönen Zweck, Essen auf den Tisch zu bringen. Dessen innewohnender Zauber dient dem bewussten Erleben, dem intensiven Vergnügen und dem absoluten Entspannen.

Besucht mich gerne unter www.pure-sattva.de

* * * *

Habt ihr schon Berührung mit Ayurveda gehabt oder sogar schon

mal eine Kur oder einen Kochkurs gemacht?

Eine Ayurveda- Kur wäre mal noch eine spannende Erfahrung, die mir gefallen würde.

Wir wünschen euch eine genussvolle Zeit!

Dag und Judith

Bärlauchspätzle nach Omas Rezept & zitroniges Spargelragout



Zurück

k zur Normalität nach dem Umzug – mit kleinen Stolpersteinen.

So viel ist passiert in den letzten zwei Wochen und irgendwie habe ich völlig die zeitliche Orientierung verloren. Unser Umzug hat gut geklappt und die Kistenberge waren relativ schnell abgetragen. Mittlerweile ist auch die Küche halbwegs benutzbar.

Nur mit Kleinigkeiten ärgern wir uns noch herum, dafür aber

ausgiebig.

Der Fernseher verweigerte uns unsere Kochsendungen und den Sonntagabend-Tatort. Erst spät wurde uns klar, dass wir nicht wie angenommen Kabelempfänger sind, sondern Satelliten-Fernsehen haben...

Das Telefon will auch nicht. Das liegt jetzt allerdings nicht an unserer Doofheit, denn vor dem Umzug lief es wunderbar und unser Internet geht auch nach dem Umzug bestens. Das bekannte Telekommunikationsunternehmen, dessen Kunde ich bin, hat es seit Montag nicht geschafft, uns festnetzzuvernetzen. Dafür kam heute aber seine Rechnung für Mai... „Nicht aufregen, nur wundern“ sagte meine Omi immer. Und wenn man schon von ihr schreibt...

Da kam der Anruf, dass im Haus meiner Oma Wasser im Keller steht, als Ablenkung gerade richtig. (Vorsicht: Ironie.) Das Tolle an der Geschichte: Omi wohnt im betreuten Wohnen und ihr Haus steht leer; meine Ma, die eine Stunde von ihr entfernt wohnt, bereist zurzeit Italien (Neid!). Mit zweieinhalb Autostunden am nächsten dran war also – ich!

Aber ich machte das Beste aus dem unerwarteten Pflichtausflug. Im Dorf meiner Eltern gibt es eine alte 60er-Jahre-Eisdiele, deren Besitzer Pedro in der Eissaison jeden Abend mit seinem blauen Kleinbus durch den Ort fährt und in jeder Straße Groß und Klein mit seinem Eis beglückt. Als ich vorgestern Abend in meinem Heimatort ankam (ich musste Versicherungsunterlagen suchen), begegnete er mir am Ortseingang und kurz nach dem Auspacken war er in unserer Straße. Kindheitserinnerungen wurden wach. Ich kaufte Stracciatella und Schokolade für 1,40 Euro und war selig. Beim Schleckern schaute ich Schildkröte Maxl beim Salatfressen zu. Zum Schluss stattete ich meiner alten Steinbrücke einen Besuch ab, von wo man so schön den Sonnenuntergang genießen kann.

Im Garten meiner Eltern pflückte ich einen großen Bund Bärlauch. Mein Naschkater sollte ein feines Gericht bekommen, wenn ich wieder da war.

Gestern ging es dann zu Oma. Im Haus, mit Kenntnis der Lage, begann ich zu telefonieren. Ich muss sagen: Versicherungen und Firmen können sehr hilfsbereit sein, wenn man seine Lage schildert. Alle halfen unkompliziert weiter und das Größte konnte ich so an einem Tag regeln. Sogar Zeit für einen Besuch bei Oma blieb mir, die ganz glücklich war über die unerwartete Gesellschaft. Sie freute sich zu hören, dass ich ihr gesamtes Service übernommen hatte und nun jeden Tag von ihren alten Tellern aß.

Auf dem Heimweg durch die Pfalz kaufte ich am Straßenrand pfälzer Spargel und Erdbeeren und nahm ein Stück Heimat mit nach Hause. Die Erdbeeren fütterte ich schon auf der Fahrt zur Hälfte auf.



[Zurück](#)

k in die Küche nach der Zwangspause!

Und da ich gestern zu kaputt war von dem langen Tag, gab es heute die geplante saisonale Köstlichkeit nach Omas Spätzlerezepth, serviert auf ihrem Geschirr, verfeinert mit Grün aus dem Garten meiner Eltern und ergänzt mit einem zitronigen zweifarbigem Spargelragout.

Es waren meine ersten selbst gemachten Spätzle, wenn man von denen absieht, die ich mit Oma zusammen gekocht habe, und ich muss sagen, ich bin überrascht, wie gut sie mir gelungen sind. Ein bisschen dick vielleicht noch, aber als Spätzle erkennbar. =)

Für 2 Portionen Bärlauchspätzle braucht ihr:

200 g Mehl
1 TL Salz
1 großes Bund Bärlauch
2 Eier
1/8 l Buttermilch

Den Bärlauch waschen und grob schneiden. Mit der Buttermilch pürieren.

In einer Schüssel Mehl und Salz mischen. Die Eier hinein geben und mit der Bärlauchbuttermilch zu einem zähen Teig verrühren. Einige Zeit ruhen lassen.

In einem großen Topf Salzwasser erhitzen. Eine kleine Portion Teig auf ein kleines Brettchen geben und mit einem Messer ins heiße Wasser schaben. Man kann natürlich auch eine Spätzlepresse nehmen. Wenn die Spätzle nach oben kommen, kann man sie mit einem Schaumlöffel heraus fischen. In einer Schüssel warm halten oder noch in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz anbraten.

Ich habe geriebenen Käse darüber gegeben und sie als Käsespätzle serviert.



Sparg

elraout, 4 Portionen:

Je 1 Bund grüner und weißer Spargel

1 Zitrone, davon die Schale der $\frac{1}{2}$ und den Saft einer $\frac{1}{3}$
Zitrone
2 gehäufte EL Crème fraîche
1 große Zwiebel
2 EL Öl
2 EL Mehl
2 TL Gemüsebrühpulver
Salz, Pfeffer

Den Spargel waschen, den weißen schälen und beide Sorten in gleichmäßige Stücke schneiden. Ich habe ihn in einem Einsatz über kochendem Wasser gedämpft, so schwemmt man keine Nährstoffe aus. Man kann ihn aber auch mit Wasser oder Brühe (so wenig wie möglich) dünsten.

In einem anderen Topf die gewürfelte Zwiebel im Öl glasig dünsten.

Das Mehl dazu geben und verrühren. Dann ca. 200 ml heißes Wasser angießen, das Gemüsepulver dazu geben und die Hälfte der Zitronenschale sowie Salz und Pfeffer. Unter Rühren langsam einköcheln lassen, bis die Soße dickflüssig ist. Dann den Zitronensaft hinein geben und die Crème fraîche und noch einmal abschmecken.

Den gegarten Spargel unterheben, so dass er den Geschmack der Sauce aufnehmen kann.[nurkochen]



Ich

hoffe, ihr hattet eine entspanntere Woche und genießt das Frühjahr mit seinen kulinarischen Leckereien wie Spargel, Bärlauch und Erdbeeren!

Habt eine genussvolle Restwoche!

Eure Judith

Frische Bärlauch- Kartoffel-Suppe, vegan



Hallo

liebe Leser!

Mittlerweile hat sich ja der Frühling mit Macht durchgekämpft und die Natur ist fast vollständig grün geworden. Die ersten heißen Tage durften wir auch schon genießen, samt Einsatz von Sonnencreme, um den ersten Sonnenbrand im April zu verhindern. Ein paar Sommersprossen haben sich dennoch auf meine Naschkatzennase geschlichen.

Überall riecht es jetzt so gut. Nach frischem Grün, nach blühenden Obstbäumen und Frühlingsblumen in den Gärten. Und am Waldrand zart aber intensiv nach Knoblauch.

Der Bärlauch wuchert nun überall in rauen Mengen und man kann ihn so vielfältig in der Küche einsetzen! Einfach in den Salat gezupft, würzt er die Vorspeise. In Butter bereichert er alle möglichen Gerichte mit seinem Aroma und als Pesto findet man ihn zurzeit auf vielen Speisekarten zu Nudeln aller Art. Mein erstes Bärlauch- Gericht des Jahres war eine Kartoffelsuppe mit dem grünen Frühlingskraut. Dazu gab es Dampfnudeln, weil wir Pfälzer das gerne zusammen essen. Unsere Dampfnudeln sind mit salziger Kruste und passen herrlich zu einer herzhaften Kartoffelsuppe. Sie schmeckt aber auch so wunderbar nach Frühling.



**So wärmt ihr euch an kühlen Apriltagen von innen:
{4 Portionen}**

Ca. 1 kg Kartoffeln
2 Zwiebeln
3 TL Gemüsebrühpulver
1 EL getrocknetes oder eine handvoll frisches, fein
gewürfeltes Suppengrün
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
1 L Wasser
100 ml Soja"sahne"
Saft und Schale einer halben Zitrone

Salz, Pfeffer
{1 Prise Chili}
1 kleines Bund Bärlauch

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel ebenfalls würfeln und den Knoblauch grob hacken.

Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten. Wenn sie glasig sind, die Kartoffeln, das Suppengrün und das Brühpulver dazu geben. Alles kurz dünsten und mit dem Wasser aufgießen. Bei sanfter Hitze köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.

Mit der Soja"sahne", der Zitronenschale und der Hälfte des Bärlauchs zusammen pürieren, wenn die Suppe zu dick ist, noch etwas „Sahne“ oder Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und eventuell Chili abschmecken und noch einmal schaumig pürieren.

Den restlichen Bärlauch in feine Streifen schneiden und zum Servieren über die Suppe geben.[nurkochen]

Habt ihr dieses Jahr schon Bärlauch genossen? Was zaubert ihr damit?

Ich wünsche euch einen genussreichen Frühling,
eure Judith

