

# 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 anstecken, 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

---

**Herzhafte Filoteigtörtchen**

# mit Zucchini- Schafskäse- Füllung und Harissa



Neulich

ich habe ich den Filoteig für mich entdeckt. Das tolle Rezept mit den Fischfilets in Hülle habe ich euch ja schon vorgestellt und hier folgt nun ein weiteres – und nicht das letzte. =)

Ich finde, Filo ist unglaublich vielfältig. Man kann Fisch oder Fleisch darin einpacken, kann einen schnellen Strudel damit backen, süße oder auch herzhaft Quiches, Törtchen, Täschchen, und und und. Die Filo- Törtchen mit Zucchini und Schafskäse entstanden neulich als Abendessen für einen hungrigen Reisenden, der eine lange Fahrt hinter sich hatte und den ich an diesem Abend abgeholt habe.

Wir haben noch mal kurz warm gemacht. Dafür muss man nicht mal den ganzen Backofen aufheizen, sondern man kann sie ein paar Minuten auf das Gitter des Toasters stellen und dann werden sie wieder herrlich knusprig.

Das Harissa habe ich vor zwei Wochen im EineWeltLaden entdeckt. Es ist eine Mischung aus Chili, Meersalz, Knoblauch, Cumin, Kümmel, Koriander und Minze und passt wie ich finde

hervorragend zu Zucchini und Schafskäse.  
Man kann sich die Törtchen natürlich auch eher mediterran würzen, je nach Geschmack.



**Zutat**

**en für 5- 10 Stück, je nach Größe der Förmchen:**

- 1 Rolle Filoteig
- 150 g zerlassene Butter
- 3 mittlere Zucchini
- 1 Feta- oder Schafskäse
- 1 gestrichener EL Harissa
- 1 rote Chilischote
- etwas Zitronensaft
- 4 Eier (M)
- 1 Becher Sahne (250 ml)
- Pfeffer

Die Zucchini fein würfeln und mit dem ebenfalls gewürfelten Käse und den Gewürzen vermengen.

Die Sahne mit Eiern und Pfeffer verquirlen.

Ofen auf 180° C Umluft vorheizen.

Den Filoteig in Quadrate schneiden, diese mit der zerlassenen Butter bepinseln und je drei Teigquadrate leicht versetzt übereinander in ein Muffin- oder Tartlettförmchen legen.

Füllung hinein geben bis knapp zum Rand und mit der Sahne- Ei-Mischung übergießen, so dass das Förmchen etwa halb mit

Flüssigem gefüllt ist.

Ca. eine halbe Stunde backen, bis die Masse gestockt ist und die Törtchen knusprig und goldbraun sind.[nurkochen]



Man

kann sie noch heiß zu einem Salat genießen oder für ein Picknick, ein Büffet oder einen anderen Tag aufheben. Im Kühlschrank geht das super ein paar Tage.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachbacken oder beim Entwickeln eurer eigenen Kreation!

Was auch immer dabei entsteht, habt viele genussvolle Momente damit und lasst es euch schmecken!

Eure Judith

---

**Leichter Sommergenuss:  
Fischfilet in Filoteig mit**

# Gemüsefüllung und Salat



Es

kommt mir noch wie ein Wunder vor: die küchenlose Zeit ist vorüber und ich kann wieder unbeschwert, jederzeit und in großartigem neuem Ambiente kochen und backen!

Mein Küchentraum aus weiß und grau ist endlich da, eingerahmt von zartgrünen Wänden. Eine Kücheninsel liegt einladend zwischen der Genusswerkstatt und dem Wohnraum und wartet auf Teige, die ausgerollt werden und auf Gemüse, das geschnippelt wird.

Genau das habe ich dann gestern zur Mini- Einweihung auch getan. Zwei Freundinnen kamen zu Besuch und so warf ich das allererste Mal den Ofen an und backte Cantucci aus meiner neuen großen Liebe, von der ich euch noch näher erzählen muss: dem Buch „[Around Florence](#)“ von Csaba dalla Zorza.

Am Abend machten wir dann Fisch in Filoteig mit Salat nach der LandGenuss und der wurde so gut, dass ich euch das Rezept nicht vorenthalten kann!

Da Fisch immer schwimmen will, empfiehlt sich bei der Zubereitung ein kleines Küchenweinchen zur inneren Vorbereitung... wir hatten Lambrusco, schön gekühlt und herrlich erfrischend; auch zum Essen noch ein Genuss. =)



### **Für 4 Personen braucht man:**

4 Fischfilets (wir hatten Kabeljau)  
1 Zucchini  
5 Frühlingszwiebeln  
Salz und Pfeffer  
Pflanzenöl  
8 Rechtecke Filoteig  
ca. 100 g geschmolzene Butter

Die Zucchini reiben und die Zwiebel fein schneiden. Beides mit etwas Öl andünsten, bis es al dente/ bissfest ist; mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas abkühlen lassen.

Die Filets trocken tupfen und waagrecht halbieren. Die Gemüsefüllung hinein geben und die zweite Hälfte Fisch drauf setzen.

Den Ofen auf 200 °C (Oder-/Unterhitze) vorheizen.

Den Teig in 8 Rechtecke schneiden und jedes Blatt mit geschmolzener Butter bepinseln. Immer zwei Blätter aufeinander legen. Den Fisch drauf setzen und einschlagen.

Die Päckchen außen mit Butter bepinseln und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

25 Minuten backen.

Dazu passt hervorragend ein

### **Bunter Salat:**

1 Kopf grünen Eichblatt  
9 Champignons  
rote und gelbe Cocktailtomaten  
1 EL schwarze Oliven  
3 EL Olivenöl  
5 EL Weißweinessig  
 $\frac{1}{2}$  EL Agavensirup  
Salz, Pfeffer

Aus den Saucenzutaten ein Dressing machen und etwas ziehen lassen.

Den gewaschenen Salat klein zupfen, die Champignons in

Scheiben schneiden, die Oliven vierteln und die Tomaten halbieren.

Alles vermischen und anrichten.[nurkochen]



Wer

mag, reicht noch Baguette dazu und fertig ist ein wunderbar leichtes und wirklich köstliches Sommeressen. Ab damit auf den Balkon oder die Terrasse mit Blick auf den azurblauen Himmel – und sich wie im Urlaub fühlen!

Habt genussvolle Sommertage!

eure

Judith

---

**Zucchiniudeln mit Tomaten-  
Kapern- Mandelcreme und  
Artischocken (vegan)**



Seit ich meinen Spiralschneider besitze und ein Buch von Attila Hildmann stehe ich total auf Zucchiniudeln. Sie sind perfekt im Sommer! Leicht, kalorienlos und spannend anders kann man sich mit ihnen vollfuttern und da sie wie Pasta auch recht neutral im Geschmack sind, kann man beliebige Soßen dazu machen.

Da ich zurzeit umziehe und natürlich versuche, Reste im Kühlschrank aufzubreuchen, gab es diese Woche noch einmal eine Nudel- Kreation. Ich hoffe, sie schmeckt euch oder inspiriert euch, in euren Kühlschrank zu schauen und ein bisschen auszuprobieren, was man schnell und einfach zu einem leckeren Essen zusammen werfen kann.

Dieses Rezept hier geht jedenfalls auch noch ruck zuck – perfekt wenn man nur kurz Nahrung braucht, um weitere Kisten mit Krams voll stopfen zu können (unglaublich, was man alles besitzt!).

=)

#### **Zutaten für 1 Portion:**

2 Zucchini

4- 6 Tomaten

- 1- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Kapern
- Salz, Pfeffer, Chili, Rosmarin, Thymian
- 1 EL Mandelmus
- 1- 2 TL Tomatenmark
- 2- 3 Artischockenherzen, in Öl und Kräuter eingelegt



Die Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten. In einem Topf ohne Wasser oder Fett kurz bei mittlerer Hitze dünsten, bis sie „al dente“ sind, also noch knackig, aber nicht mehr ganz roh.

Die Tomaten waschen, in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl andünsten. Knoblauch und Kapern hacken und dazu geben. Alles offen köcheln lassen, bis die Tomaten sämig- cremig werden. Dann Tomatenmark und Mandelmus einrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Über die Zucchininudeln geben, vermengen und die in Spalten geschnittenen Artischocken darüber geben.[nurkochen]



Ich hoffe, ihr genießt entspannt die Sommerzeit mit WM, Grillfesten und Badeausflügen! Ein paar Tage wird es bei mir noch recht stressig sein und dann werde ich noch wochenlang in halb leerer Wohnung zwischen Kisten leben, bis meine Möbel eintrudeln. Aber es wird immerhin wieder ruhiger und dann kann ich sicher auch wieder mehr genießen und produzieren. =)

Euch wünsche ich eine genussvolle und entspannte(re) Zeit!  
eure Judith