

## **Gemüse der Woche: Möhren / Lauch / Kartoffeln / Avocado**

### **Lauch-Quiche mit Kernen**

800g Lauch

Bratöl

1,5 Becher Schmand

240g Weizenvollkornmehl

110g kalte Butter

¼ TL Backpulver

1 TL Salz

75g geriebener Käse (herzhaft, z.B. Hiewl, Raclette- oder Beschkäse)

Je 1 EL Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Buchweizen

Für den Quicheteig Mehl, Salz, Backpulver und die in ca. 1cm große Würfel geschnittene kalte(!)

Butter mit den Händen verkneten, bis die Butterstückchen gleichmäßig etwa erbsengroß sind (ca. 2-3 Min.). Anschließend 1 Becher Schmand mit dem Handrührer einrühren, ggf. 1-2 EL kaltes Wasser dazugeben. Nur so lange rühren bis der Teig anfängt zusammenzuhängen. Dann kurz mit den Händen verkneten, auf Mehl ausrollen und in eine Springform legen mit ca. 3-4cm Randzugabe.

Den Lauch ungewaschen längs halbieren und in etwa 2cm breite Stücke schneiden – bitte das gesamte Grün bei guter Qualität mit verwenden! Anschließend waschen, gut abtropfen lassen. In einer Pfanne im Öl anrösten, bis er leicht Farbe bekommt und glasig wird. Mit wenig Wasser angießen und wenige Minuten köcheln lassen, bis er seinen süßlichen Geschmack entwickelt, aber noch etwas Biss hat. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen und ½ Becher Schmand unterrühren.

Auf dem Teig verteilen und erst mit den gemischten Kernen, dann mit dem Käse bestreuen und bei 200°C Ober-/Unterhitze für ca. 30-40Min. überbacken, bis der Teig außen Bräune zeigt.

### **Würziger Kartoffeleintopf mit Lauch und Möhren**

1 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend)

150 g Möhren

1 Petersilienwurzel

150 g Knollensellerie

1 Stange Lauch

1 Zwiebel

1 EL getrockneter Majoran; 2 Lorbeerblätter

3 EL Butter

1 l Gemüsebrühe

100 g Schlagsahne

200 g Schafskäse

Salz & Pfeffer

Kartoffeln, Möhren, Petersilienwurzel und Sellerie in Würfel schneiden. Lauch schräg in Ringe schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Gemüse, bis auf den Lauch, in einem Suppentopf in 2 EL Butter andünsten. Brühe angießen. 1 TL Majoran und die beiden Lorbeerblätter zugeben. Die Suppe bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die übrige Butter in einem Topf erhitzen und die Lauchringe darin glasig andünsten. Die Hälfte der Suppe durch ein Sieb dazupassieren. Restlichen Eintopf angießen, Sahne unterrühren, weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit dem restlichen Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit dem gewürfelten Schafskäse bestreut servieren.

### **Sellerie-Schnitzel**

1 mittlere Sellerieknolle

Ca. 150g Paniermehl/ Semmelbrösel

Salz & Pfeffer

2 EL Mehl

Getrockneter, gemahlener Rosmarin/Thymian oder Kräutersalz

1 kg Kartoffeln

Etwas Olivenöl

Kräuter nach Geschmack für die Kartoffelecken

Mayonnaise, Ketchup und/oder Senf

Man schneidet geschälten Knollensellerie in 2 cm dicke Scheiben und gart sie für 5-8 min in Salzwasser. Abtropfen lassen, dann panieren.

Schneller geht es, wenn die Scheiben nur max. 1 cm dick sind und roh paniert werden. Danach brauchen sie in der Pfanne etwas länger und man muss die Hitze vorsichtig dosieren, damit die Panade nicht verbrennt!

Für die Panade 2 EL Mehl mit ca. 1 EL Wasser zu einer dickflüssigen Pampe anrühren. Die Selleriescheiben damit bestreichen, dann in einer Panade aus Semmelbröseln, Rosmarin und Salz wenden.

Jetzt die Selleriescheiben von beiden Seiten goldbraun braten. Dazu passen Kartoffelecken aus dem Ofen mit Mayo & Ketchup und ein frischer Salat, z.B. aus Zuckerhut oder Kopfsalat.

### **Zucchini-Möhren-Gemüse**

300 g Zucchini

200 g Möhren

200 g Champignons

1 dünne Stange Lauch

2 El Butter

8 El Sahne

100 ml Weisswein

Salz & Pfeffer

Stiel und Blütenansatz der Zucchini entfernen, ggf. längs halbieren und in 2mm dicke Scheiben schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Lauch längs halbieren, waschen und in Ringe und den Knoblauch in hauchdünne Scheiben schneiden.

Champignons in Butter andünsten, Möhren und Lauch zufügen, weiter 7 min. dünsten. Knoblauch und Zucchini zugeben. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im offenen Topf 5 min. schmoren bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Kurz vor dem Servieren die Sahne unterrühren.

Beilage: Reis, Nudeln und wer mag: kurzgebratenes Fleisch.

### **Avocado-Radicchio-Salat**

1 Radicchio

4 EL. Distelöl

1 Grapefruit

1 TL mittelscharfer Senf

2 Avocados

Salz & Pfeffer

1 kleine rote Zwiebel,

2 EL Weinessig

1 Prise Zucker oder etwas Honig

Radicchio waschen, trockenschleudern und mundgerecht zerpfücken. Um das Bittere etwas abzumildern, kann man den geschnittenen Salat für einige Minuten in handwarmem Wasser liegen lassen. Grapefruit so weit schälen, dass die bittere, weiße Haut entfernt wird, Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden bzw. filetieren. Avocados halbieren, entkernen, schälen und in nicht zu dünne Spalten schneiden. Zwiebel sehr fein würfeln oder reiben, mit Essig, Senf, Salz und einer Prise Zucker verrühren. Öl unterschlagen. Avocadospalten, Grapefruit und Radicchio auf Tellern anrichten, mit der Sauce übergießen.