

# Kohlrabi / Möhren / Aubergine / Paprika

## Kohlrabi-Möhren-Gemüse mit Kartoffeln

2 Kohlrabi  
ca. 500 g Frühkartoffeln  
400 g Möhren  
1 Bund Lauchzwiebeln  
1 EL Butter  
700 ml Gemüsebrühe  
100 ml Sahne  
Salz & Pfeffer  
Muskat  
2 EL gehackte Petersilie  
1 Spritzer Zitronensaft  
2 EL Speisestärke

Als Erstes Kohlrabi und Kartoffeln schälen, dann beides, die Möhren und die Lauchzwiebeln klein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln anbraten. Danach Kohlrabi, Möhren und Kartoffeln zugeben und kurz mit braten. Alles mit Gemüsebrühe ablöschen und 20 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen.  
Jetzt noch die Sahne, den Zitronensaft und die Speisestärke unterheben und den Eintopf mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie abschmecken.

## Tortilla-Wraps mit scharfer Hacksauce und Sommergemüse

1-2 Packungen Tortilla-Wraps  
1 Zwiebel  
250g Rinderhackfleisch (bitte früheren Bestellschluss beachten) oder Veggiehack (mit Tomate)  
1 TL Paprika edelsüß  
1 TL getrockneter Oregano + Basilikum  
Chiliflocken oder Cayennepfeffer nach Geschmack  
1 EL Tomatenmark  
½ Glas Zuckermais oder ½ frischen Maiskolben, Körner von oben nach unten abgestreift  
1 große Möhre, geraspelt  
1 Becher Creme fraiche  
1/3 Salatgurke  
100-150g geriebener Käse nach Wunsch (z.B. mittelalter Bauernkäse, Gouda pikant)  
1 Romasalat  
1 kleine Aubergine, 1 kleine Zucchini, 1 rote Paprika

Die gewürfelte Zwiebel in Öl anbraten, das Hackfleisch dazugeben, kräftig anbraten, salzen und pfeffern. Mit Tomatenmark und ca. 100ml Wasser ablöschen. Das Veggiehack nach Packungsanweisung zubereiten. Nach Geschmack mit den Kräutern und Gewürzen scharf abschmecken. Die Maiskörner untermischen.  
Aubergine, Zucchini und Paprika klein schneiden und in Olivenöl mit etwas Salz ca. 15 Min. braten.  
Salat waschen und kleinzupfen, die Gurke in Würfel oder Spalten schneiden. Die Wraps 1-2 Min. von jeder Seite in der Pfanne erhitzen und mit den Zutaten füllen.  
Ggf. ist aus Naturjoghurt, Olivenöl, gepresstem Knoblauch und Salz ganz schnell eine leckere Soße gemacht.  
Sonst einfach Creme fraiche als Basis verwenden.

## Ratatouille (südfranzösischer Gemüse Eintopf)

200g rote Zwiebeln  
500g Paprika  
300g Zucchini  
400g Auberginen  
5 EL Olivenöl  
3 EL Tomatenmark  
150ml Rotwein

400g Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
3-4 EL feingehackte Kräuter (Rosmarin, Thymian) oder 2 TL getrocknete Kräuter der Provence  
Salz & schwarzer Pfeffer

Zwiebeln in Ringe schneiden, Paprika in Streifen, Zucchini in ganze oder halbe Scheiben je nach Dicke, die Auberginen in Würfel. Die Zwiebeln im Öl anbraten, dann Paprika, Zucchini, Auberginen und kleingehackten Rosmarin zugeben, kräftig anbraten. Tomatenmark zugeben, mit Rotwein ablöschen. Gewürfelte frische Tomaten dazugeben bei geringer Hitze 30-45 min. garen lassen. Die Kräuter untermischen und mit Pfeffer pikant abschmecken. Passt zu Reis oder Polenta oder kalt zu Fladenbrot oder Baguette.

## Cannelloni (aus Lasagneblättern) mit Aubergine

1 kleine Aubergine  
100 g Kräuterseitlinge  
1 große Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
einige Zweige frisches Basilikum,  
2 EL Öl  
Salz und Pfeffer  
150 g Parmesan  
250 g Mozzarella  
100 g Crème Fraîche  
4 EL Gemüsebrühe  
125 ml Tomaten-Passata  
12 Vollkorn-Lasagneblätter (etwa 200 g)

Für die Füllung die gewaschene Aubergine und die Kräuterseitlinge klein würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Basilikum fein hacken. Die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne erhitzen. Aubergine, Pilze, Zwiebel und Knoblauch darin etwa 10 Min schmoren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und das Ganze abkühlen lassen. Basilikum untermischen.

Den Parmesan reiben, den Mozzarella in Scheiben schneiden. Crème Fraîche, Brühe, Tomaten-Passata, Salz und Pfeffer verrühren.

Reichlich Salzwasser mit dem restlichen Öl aufkochen. Je 3 Lasagneblätter darin etwa 3 Min sprudelnd kochen, bis sie weich genug zum Rollen sind. Herausnehmen und auf ein Küchentuch legen. Die Lasagneblätter jeweils mit Füllung bestreichen, aufrollen und nebeneinander in eine flache Form legen. Mit dem Parmesan bestreuen, mit der Tomaten-Passata-Mischung übergießen und zuletzt mit den Mozzarellascheiben belegen. In den kalten Backofen schieben und bei 200° (Umluft 180°, Gas Stufe 3) auf der mittleren Schiene etwa 35 Min backen, bis sie oben schön gebräunt ist.

## Möhren-„Lachs“

3 Karotten  
2 EL Rapsöl  
2 TL Sojasoße  
0.5 TL (Rauch)salz/geräuchertes Paprikapulver  
1 TL Ahornsirup/Zuckerrübensirup  
1 EL Apfelessig

Schäle die Karotten und hoble sie längs mit einem Sparschäler in dünne Streifen. Koche die Karotten für drei bis vier Minuten in ungesalzenem Wasser bissfest. Schrecke sie mit kaltem Wasser ab und lasse sie abtropfen. Verrühre die restlichen Zutaten für die Marinade.  
Vermische die Karotten gründlich mit der Marinade. Tipp: Besonders gut schmeckt der Karottenlachs, nachdem er ein bis zwei Tage im Kühlschrank durchziehen durfte.

Passt gut zum veganen Brunch auf Brot mit Frischkäse und Schnittlauch oder zu asiatischen Gerichten mit Basmati-Reis und Kokosmilch.