

# Artischocke / Grünkohl / Möhre

## Artischocken zubereiten

Die Artischocken in Salzwasser mit einem Schuss Essig oder Zitronensaft, einem Lorbeerblatt und einigen Zweigen Thymian je nach Größe in etwa 20-30 Minuten gar kochen. Die äußeren „Blattschuppen“ sollten sich einfach lösen lassen. Geessen werden die unteren fleischigen Teile der Blütenblätter. Sie werden einfach abgelutscht; danach entfernt man die feinen Härchen, das sogenannte Heu, das nicht gegessen wird. Die Krönung der Artischocke ist nach der Arbeit der "Entblätterung" der Blütenboden, das sogenannte Herz der Artischocke. Zu Artischocken reicht man einen Dip. Dazu einige Vorschläge:

## Verschiedene Dips zur Artischocke

*Mayonnaise: 1 EL Zitronensaft, 2 Eigelb, 1/2 TL Salz, 1 Knoblauchzehe, 125 ml Sonnenblumenöl, 1/2 Bund (Zitronen)Basilikum, 2 EL Joghurt, Cayennepfeffer*

*Avocadocreme: 1 Bund Minze, 1 Avocado, 2-3 EL Limettensaft, 1 EL Olivenöl, 1 EL saure Sahne, Salz, Cayennepfeffer, Zucker*

*Vinaigrette: 1 EL Senf, 2 EL Weißweinessig, 3 EL Gemüsebrühe, 3 EL Olivenöl, 4 EL Kräuter, Salz, Pfeffer*

Für die **Mayonnaise** den Zitronensaft mit den Eigelben und Salz im Mixer verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Öl zunächst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl untermixen, bis eine Mayonnaise entsteht. Zitronenbasilikum waschen, trocken schütteln. Blättchen fein hacken und mit dem Joghurt unterrühren. Mayonnaise mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die **Avocadocreme** die Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen. Fruchtfleisch aus den Hälften heben und sofort mit 2 EL Limettensaft, Öl und der Minze pürieren. Saure Sahne unterrühren. Den Dip mit Salz, Cayennepfeffer, Limettensaft und Zucker abschmecken.

Für die **Vinaigrette** Senf, Weißweinessig und Gemüsebrühe verrühren. Olivenöl und Kräuter unterschlagen. Salzen und pfeffern.

## Grünkohl einfach

Eine große **Zwiebel** klein schneiden, in **Rapsöl** andünsten. Ca. **500g Grünkohl** waschen, klein schneiden, hinzufügen, außerdem **1 TL Salz** und knapp **0,5 ltr. Wasser** Ca. 30 Min. dünsten, zwischendurch umrühren und evtl. Wasser nachgießen (Achtung, Grünkohl brennt leicht an).

**Einen Becher Sahne** hinzufügen, pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. – Sehr lecker, wenn man noch **Geräuchertes** untermischt, z.B. kleingeschnittene Knoblauchwurst, Pfefferbeißer oder Räuchertofu. Dazu passen **Kartoffeln** oder **Kartoffel-Knödel**.

## Grünkohl-Lasagne

*500g Grünkohl*

*1 rote Zwiebel*

*Olivenöl*

*etwas Mehl*

*300g Passata (passierte Tomaten)*

*200g Sahne*

*Salz & Pfeffer*

*1 TL getr. Thymian*

*150g geriebener Käse*

*8 Lasagneplatten (Vollkorn oder hell)*

Den Grünkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Pfanne im heißen Öl glasig dünsten. Den Grünkohl hinzufügen, mit etwas Wasser aufgießen und

ca. 15 Minuten dünsten. Den Backofen auf 220°C vorheizen. Passata und Sahne zu dem Grünkohl geben (die Sauce sollte noch relativ flüssig sein). Mit Salz, Pfeffer und Thymian nach Geschmack würzen. In eine Auflaufform abwechselnd Gemüse, Nudeln und Käse schichten. Mit Sauce und Käse abschließen. Zum Schluss die Nudelschichten mit einem Löffel etwas andrücken, damit sie vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sind. Die Lasagne in den vorgeheizten Backofen stellen und ca. 30 - 35 Minuten backen, bis die Nudeln weich sind (mit einer Gabel prüfen).

## Risotto mit Karotten-Lauch-Champignon-Gemüse

**Risotto:** *250 g Risottoreis*

*1 rote Zwiebel*

*2 EL Öl*

*350 ml Gemüsebrühe*

*100 g geriebener Käse*

*Salz & Pfeffer nach Bedarf*

**Karotten-Lauch-Champignon-Gemüse:**

*2 EL Öl*

*4 Karotten*

*1 Lauchstange*

*250 g frische Champignons*

*½ Bund Petersilie*

*Gemüsebrühe*

*Salz & Pfeffer nach Bedarf*

Für das Risotto die Zwiebel schälen, waschen in feine Würfel schneiden und in heißem Öl in einem großen Topf glasig dünsten. Den Reis zugeben und ebenfalls glasig dünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt köcheln lassen bis der Reis gar ist (mehrmals umrühren und bei Bedarf Flüssigkeit zufügen).

In der Zwischenzeit Karotten und Lauch putzen, waschen und fein würfeln. Champignons abziehen und ebenfalls fein würfeln. Champignons in wenig heißem Öl braten. Die Karotten in wenig heißem Öl dünsten, den Lauch zufügen und mit wenig Gemüsebrühe ablöschen, kurz kochen lassen bis das Gemüse gar ist. Die Champignons unter das Gemüse mischen, abschmecken. Den geriebenen Käse unter das Risotto mischen, die gewaschene und zerkleinerte Petersilie zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit dem Gemüse servieren.

## Gemüsepudding mit Möhre und Zucchini

*120 g Mehl*

*100 ml Milch*

*100 g Naturjoghurt*

*2 Eier*

*Salz & Pfeffer*

*300 g Zucchini,*

*300 g Möhren*

*1 Zwiebel*

*4 Stängel Thymian oder 1 TL getrocknet*

*Bratöl*

Mehl mit Milch, Joghurt und Eiern verrühren. Salzen, pfeffern und 10 Min. quellen lassen. Zucchini und Möhren putzen, grob raspeln. Zucchini raspel gut mit den Händen ausdrücken. Zwiebel schälen, fein würfeln. Thymian waschen, trocknen, die Blättchen abstreifen. Alles unter die Eiermasse heben. Bratöl in der Pfanne erhitzen, kleine Teigportionen hineingeben, flach drücken und von beiden Seiten jeweils 3-4 Min. braten.

Dazu passt z.B. ein Kräuterquark mit geraspelter Gurke, Schnittlauch, Petersilie und Knoblauch und ein knackiger Salat.