

Linsengriche mit Blätterteig

Für 4 Personen

250 g rote Linsen
5 Frühlingszwiebeln
1 Fenchelknolle, klein
2 rote Paprikaschoten
2 EL Öl
½ Dose Maiskörner (140 g)
Salz, Pfeffer
1 TL Kurkuma oder Currypulver
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 Rolle Blätterteig (275 g)
100 g Sahne
100 ml Milch
3 Eier (Größe M)



Penne mit Spinat-Gorgonzola-Sauce

Für 4 Personen

Salz
400 g Penne
(oder andere kurze Nudeln;
Vollkornqualität)
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
500 g TK-Spinat
50 g Pinienkerne
1 EL Vollkornmehl
600 ml Milch
200 g Gorgonzola
20 g Parmesan, gerieben
Pfeffer



© buecherschmie.de Verlag »Ich bring' Dich zum Kochen – vegetarisch«

© buecherschmie.de Verlag »Ich bring' Dich zum Kochen – vegetarisch«

Bunter Nudelauflauf

Für 4 Personen

400 g Vollkornnudeln
(z.B. Penne, Fusilli oder
Makkaroni)
Salz
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
500 g Zucchini
500 g Cocktailtomaten
2 EL Olivenöl
1 TL Oregano, getrocknet
Pfeffer
1 Kugel Mozzarella (125 g)
250 g Magerquark
80 ml Milch
200 g Gorgonzola
2 Eier (Größe M)
Fett für die Auflaufform



Linguine mit Zitronen-Zucchini

Für 4 Personen

1 kleine Zwiebel
(rot oder weiß)
350 g Zucchini
4 EL Olivenöl
Salz
400 g Vollkorn-Linguine
(oder Spaghetti)
1 kleines Bund Basilikum
(alternativ Petersilie)
80 g getrocknete
Tomaten in Öl
2 EL Zitronensaft
50 g Pinienkerne
100 g Parmesan, gerieben
Pfeffer



© buecherschmie.de Verlag »Ich bring' Dich zum Kochen – vegetarisch«

© buecherschmie.de Verlag »Ich bring' Dich zum Kochen – vegetarisch«