

Spaghetti mit Rucola und Tomaten

Für 4 Personen

500 g Vollkorn-Spaghetti
Salz
30 g Pinienkerne
80 g getrocknete Tomaten in Öl
2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
1 Bund Rucola
100 g kleine Cocktailtomaten
1 Knoblauchzehe
1 Handvoll schwarze Oliven
Pfeffer
Parmesan, gerieben



Gemüselasagne mit Tomatensauce

Für 4 Personen

4 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 Aubergine
2 mittelgroße Zucchini (ca. 400 g)
2 rote Paprikaschoten
250 g Champignons
4 EL Öl + Öl für die Auflaufform
2 Packungen passierte Tomaten (2 x 500 g)
Salz
1 EL italienische Kräuter
Pfeffer
4 EL Kürbiskerne
1 Packung Béchamelsauce (250 ml Füllmenge)
12 Lasagneplatten (ca. 260 g)
200 g Käse, gerieben (z. B. Emmentaler)



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

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

Spirelli mit Radicchio

Für 4 Personen

3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 unbehandelte Bio-Orangen
Salz
600 g Vollkorn-Spirelli (oder Penne, Fusilli etc.)
2 kleine Köpfe Radicchio
5 EL Cashewkerne, ungesalzen
½ Bund Rucola
400 g Cocktailtomaten
2 EL Olivenöl
80 g Parmesan, gerieben
100 g Feta (Schafskäse)
Pfeffer



Linsengemüse mit Spätzle

Für 4 Personen

3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 große Möhre
50 g Sellerie
½ Stange Lauch
2 EL Olivenöl
350 g braune Linsen (Tellerlinsen)
2 Lorbeerblätter
2 Wacholderbeeren
400 g Spätzle
Salz
2 TL Instant-Gemüsebrühe
Pfeffer
4 EL Essig



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

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