



Lauch-Lasagne

Zutaten für 4 Portionen:

- Lasagneplatten (ca. 12 Stück)
- 1 Stange Lauch/Porree
- 1 Bund frische Petersilie
- 250 g Feta-Käse
- 100 g geriebenen Käse (z.B. Gouda)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Glas grünes Pesto
- 150 g Frischkäse o. Saure Sahne
- Salz & Pfeffer

Für die Béchamelsauce:

- 40 g Butter
- 3 Esslöffel Mehl
- 500 ml Milch (oder Milchersatz)
- Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung:

Lauch waschen und klein schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob zerkleinern.

Olivenöl in einer großen Pfanne (alternativ im Topf) erhitzen und den Lauch darin andünsten. Unter Rühren ca. 5-10 Minuten garen bis der Lauch weich ist. Mit Pfeffer würzen. Nun das Pesto, den Frischkäse und die Hälfte vom Feta-Käse (zerbröseln) dazugeben. Eventuell etwas Flüssigkeit (Milch, Wasser, Gemüsebrühe) hinzugeben.

Backofen auf 180° C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Béchamelsauce Butter in einem kleinen Topf schmelzen und das Mehl mit einem Schneebesen klümpchenfrei einrühren. Nach und nach die Milch dazu gießen und dabei ununterbrochen rühren. Nochmals unter Rühren kurz aufkochen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Boden in einer Auflaufform dünn mit Béchamelsauce bestreichen und darauf die erste Schicht Lasagneplatten legen. Danach die erste Schicht Kräuterfüllung darauf verteilen und nun im Wechsel Pasta und die beiden Saucen einschichten. Für die letzte Schicht ein wenig Béchamelsauce aufheben. Den geriebenen Käse in den Saucenrest einrühren. Auflauf damit

bedecken und zum Schluss den restlichen Feta (zerbröselt) darauf verteilen. Lasagne für ca. 45 Minuten goldgelb überbacken.

Feldsalat mit Äpfeln und Parmesan:

Zutaten:

- 200 g Feldsalat
- 2 Äpfel
- 40 g geriebenen Parmesan
- Pinienkerne

Für das Dressing:

- 6 Esslöffel Olivenöl
- 4 Esslöffel Balsamico-Essig
- 2 Teelöffel Agavendicksaft (o. Honig)
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Feldsalat waschen. Äpfel waschen und raspeln oder klein schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne fettfrei anrösten.

Olivenöl, Balsamico-Essig und Agavendicksaft zu einem Dressing anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feldsalat, Äpfel, Parmesan und Pinienkerne in einer großen Schüssel mit dem Dressing mischen.

Pflaumen-Kompott:

Zutaten:

- 500 g Pflaumen (Zwetschgen)
- 180 ml Wasser
- 1 Stange Zimt
- 3 Stück Nelken
- 80 g Zucker

Zubereitung:

Die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Das Wasser mit dem Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Pflaumen und Gewürze hinzufügen und bei mäßiger Hitze weichkochen. Das Kompott abkühlen lassen und genießen.

Guten Appetit!

**Schwerhörigenseelsorge
der Evang.-Luth. Kirche in Bayern**

