

Papardelle mit Hackfleisch, Oliven und Paprika

3 Portionen – gelingt leicht

- 3 Zwiebeln
- je 1 rote, gelbe und grüne Paprika
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 TL getrockneter Majoran
- Salz | Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL gekörnte Gemüsebrühe
- 4 Tomaten
- 300 g Papardelle (breite Bandnudeln)
- 100 g schwarze Oliven ohne Stein
- 1 Zweig Bohnenkraut

- Zwiebeln abziehen und hacken. Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Paprika und Zwiebeln im heißen Öl anbraten, herausnehmen, beiseite stellen. Hack im Bratfett anbraten, bis es krümelig wird.
- Zwiebeln, Paprika, Majoran und Bohnenkraut hinzufügen. Mit Pfeffer, Salz und Brühe würzen. Zwischenzeitlich Tomaten heiß überbrühen und häuten, würfeln und zum Hack geben. Nudeln al dente kochen, abgießen und abtropfen lassen. Sauce über die Nudeln geben, mit Oliven und Bohnenkraut garnieren.

Achtung, mögliche Laktosequelle: Gemüsebrühe

Spaghetti mit Mandeln und Broccoli

4 Portionen – preisgünstig

- 2 Zwiebeln
- 1 Bund Schnittlauch
- 500 g gekochter Broccoli
- 500 g Karotten
- 2 EL laktosefreie Margarine
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 5 EL Sojasahne
- Speisestärke
- Salz | Pfeffer, frisch gemahlen
- 500 g Spaghetti
- 3 EL Mandelblättchen

- Zwiebeln schälen und würfeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Broccoli in Röschen teilen, Karotten schälen und fein würfeln. Zwiebeln mit Karotten in der Margarine andünsten. Mit max. 1/2 l Gemüsebrühe auffüllen, Broccoliröschen hinzugeben und 5 Min. garen.
- Etwa die Hälfte des Gemüses herausnehmen, pürieren und zurück in die Gemüsebrühe geben, 5 EL Sojasahne hinzufügen, mit Speisestärke binden. Salzen, pfeffern und den Schnittlauch einrühren. Spaghetti al dente kochen, die Mandeln ohne Fett anrösten. Spaghetti mit der Sauce und den Mandeln servieren.

Achtung, mögliche Laktosequelle: Gemüsebrühe, Sojasahne, Speisestärke



▲ Papardelle mit Hackfleisch, Oliven und Paprika

Lasagne al forno

Das Lieblingsgericht von vielen Kindern und auch von Erwachsenen – natürlich selbst gemacht!
Ein wunderbares Familienessen, von dem garantiert nichts übrig bleibt.

4 Portionen – braucht etwas mehr Zeit

- 2 Zwiebeln
- 1 EL laktosefreie Margarine
- 500 g Hackfleisch
 - Salz | Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Tomatenmark
 - 6 Tomaten
 - 2 Zucchini
- 100 g Mehl
- 1 l Gemüsebrühe
 - Thymian, Basilikum,
Bohnenkraut
- 1 Paket Lasagnenudeln
 - Zutaten für die **helle Mehlschwitze** (Rezept S. 70)
 - Zutaten für die **Rote Sauce** (Rezept S. 70)

- Zwiebeln schälen und fein würfeln. 1 EL Margarine in der Pfanne erhitzen. Hackfleisch und Zwiebeln darin krümelig anbraten, mit Pfeffer und Salz würzen. Zwischendurch mit Wasser ablöschen. Die Mehlschwitze (Rezept S. 70) zubereiten. Die Rote Sauce (Rezept S. 70) zubereiten.
- Tomaten heiß überbrühen, häuten, in Stücke schneiden. Zucchini waschen, in Würfel schneiden. Zucchini und Tomaten in die Rote Sauce einrühren, mit Pfeffer, Salz, Bohnenkraut, Basilikum und Thymian würzen.
- Eine Auflaufform einfetten, eine dünne Schicht der Roten Sauce einfüllen, eine doppelte Schicht Lasagnenudeln einlegen, Hackfleisch einfüllen und mit Mehlschwitze übergießen – so fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit einer Schicht roter Gemüsesauce abschließen. Die Lasagne bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) im Backofen 30 Min. backen, dann Margarineflöckchen darauf verteilen und weitere 15 Min. backen.

Tipp

Sie können auch Sojacreme anstatt der hellen Sauce verwenden: einfach mit Gemüsebrühe würzen. Die Rote Sauce können Sie durch Tomato al Gusto von Knorr (o. ä.) ersetzen.

Achtung, mögliche Laktosequelle: Tomatenmark, Gemüsebrühe

Gemüseravioli-Pfanne



2 Portionen – gelingt leicht

- 1 Zucchini
- 250 g Champignons
- 3 große Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 1 Dose vegetarische Ravioli (Reformhaus)
- Thymian, Rosmarin, Oregano

- Zucchini waschen, in Scheiben schneiden. Champignons putzen. Tomaten waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.
- Zwiebel im heißen Olivenöl andünsten. Tomaten, Zucchinischeiben und Champignons dazugeben, kurz anbraten. Ravioli zum Gemüse geben, anwärmen. Mit Thymian, Rosmarin und Oregano abschmecken.

Tipp

Das Gemüse dürfen Sie variieren: Fenchel oder Auberginen schmecken auch prima!

Achtung, mögliche Laktosequelle: Ravioli

Spaghetti Carbonara

2 Portionen – preisgünstig

- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL scharfes Öl (Rezept S. 44)
- 200 g gekochter Schinken
- 300 g Spaghetti
- 1 Päckchen Sojacreme (Alpro Cuisine)
- 250 g Erbsen (tiefgekühlt)
- ½ TL gekörnte Gemüsebrühe

- Zwiebel schälen und würfeln. Das scharfe Öl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel zugeben und andünsten. Schinken in Würfel schneiden, im Öl leicht mitbraten.
- Die Spaghetti al dente kochen. Die Sojacreme in die Pfanne geben, Erbsen darin mitgaren. Mit der Gemüsebrühe würzig abschmecken. Sauce unter die Nudeln mischen.

Achtung, mögliche Laktosequelle: Gemüsebrühe, Schinken

Vollkorn-Penne mit asiatischer Pilzsauce

Hmm ... die Nudeln schmecken nicht nur Gästen!

4 Portionen – gelingt leicht

- 400 g Vollkorn-Penne
- 1 große Zwiebel
- Olivenöl
- 8 große Champignons
- 1 kleine Dose Pizzatomaten
- 3 EL Pinienkerne (oder Sonnenblumenkerne)
- 1 EL Kräuter der Provence
- 3 EL Tahin (Sesampaste)
- 3 EL Mangochutney
- Salz | Pfeffer, frisch gemahlen
- Sojasauce

- Die Nudeln al dente kochen. Zwiebel schälen, würfeln. Öl im Wok erhitzen, Zwiebelwürfel zugeben und andünsten. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in den Wok geben. Immer wieder leicht umrühren.
- Pizzatomaten zugeben, mit Kräutern, Pfeffer, Salz, Mangochutney, Tahin und Sojasauce würzen. Pinienkerne unterrühren. Zusammen mit den Vollkorn-Penne servieren.

Achtung, mögliche Laktosequelle: Mangochutney, Pizzatomaten, Tahin, Sojasauce

MEHR WISSEN

Kleine Warenkunde: Tahin

Tahin, auch Tahini oder Tahina genannt, ist eine Paste aus fein gemahlene Sesamkörnern. Sie wird aus geschälten oder ungeschälten Sesamkörnern hergestellt und ist ein hervorragender Lieferant für Vitamin B₁, B₂ und B₆ und Kalzium. Bekannt ist Tahin aus der arabischen Küche, sie dient z. B. zum Verfeinern von arabischen Kichererbsencremes und Brotaufstrichen aus gegrillten Auberginen.

