

# Minz-Pesto

## ZUTATEN

- 15 g Minze
- 60 g Spinat
- 30 g Ingwer
- 70 g geröstete, gesalzene Cashewkerne
  - Saft von ½ Zitrone
  - 60 ml Rapsöl
  - ½ TL Salz

## ZUBEREITUNG

Minzblätter und Spinat waschen, trocken schütteln und beides grob hacken. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Zusammen mit allen anderen Zutaten in eine Küchenmaschine geben und so lange pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



# Italienische Klassiker



# Spaghetti Bolognese

4 PORTIONEN

## ZUTATEN

- 500 g Spaghetti
  - 1 Zwiebel
  - 1 Möhre
- 1 Stange Staudensellerie
- 4 EL Olivenöl zum Braten
- 1 kg Rinderhackfleisch
  - Salz, Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
  - 100 ml Rotwein
  - 100 g Tomatenmark
- 1 kg passierte Tomaten
  - 1 TL Zucker

## ZUBEREITUNG

Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen.

Zwiebel und Möhre schälen, Sellerie waschen und putzen, alles klein hacken.

In einem großen Topf Olivenöl erhitzen. Das Gemüse darin andünsten. Hackfleisch dazugeben und auf hoher Stufe rundum anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Fleisch mit Rotwein ablöschen, Tomatenmark dazugeben und alles gut vermischen.

Etwa 100 ml Wasser und passierte Tomaten zugießen und bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen. Zwischendrin immer wieder gut durchrühren.

Zum Schluss mit Zucker bestreuen und weitere 10 Minuten kochen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spaghetti mit der Bolognese vermengen und servieren.



# Lasagne Bolognese

4 PORTIONEN

## ZUTATEN

- Bolognese-Sauce (siehe [Spaghetti Bolognese](#))

### Für die Béchamel

- 1 l Milch
- 100 g Butter
- 100 g Mehl
- Salz, Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

### Für die Pasta

- 500 g Lasagneblätter
- 250 g Mozzarella
- Butter für die Form
- 100 g frisch geriebener Parmesan

## ZUBEREITUNG

Für die Béchamel Milch bei geringer Hitze in einem Topf erwärmen – sie darf nicht kochen. Gleichzeitig Butter in einem Topf zerlassen, Mehl zugeben und mit dem Schneebesen glatt rühren. Milch langsam zugießen; dabei immeriterrühren, bis eine sämige Masse ohne Klumpen entsteht. Etwas aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, die Lasagneblätter einzeln darin etwa 2 Minuten kochen. Den Backofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Mozzarella in Streifen schneiden. Eine hohe Auflaufform mit Butter einfetten, den Boden mit Bolognese bestreichen. Darauf eine Schicht Lasagneblätter legen, diese mit Bolognese bestreichen, darauf Béchamel verteilen. Darauf kommen wieder Lasagneblätter und die dritte Schicht Bolognese. Die Béchamel weglassen und Mozzarella auf die Bolognese schichten.

Weitermachen wie zuvor, mit Lasagneblättern abschließen, diese mit Parmesan bedecken.

Die Auflaufform mit Alufolie abdecken, etwa 40 Minuten im heißen Ofen backen. Die Alufolie abnehmen, weitere 10 Minuten bräunen.