

## Lasagne mit Spinat-Käse Füllung (für 4 Personen):

### Zutaten:

1 Zwiebel  
 1 EL Olivenöl  
 600 g Blattspinat  
 200 g Schafskäse  
 600 g geschälte Tomaten aus der Dose  
 Muskat, Knoblauch  
 Thymian, Salz, Pfeffer  
 190 g Lasagneblätter (12 Stück)

### Zubereitung:

- Zwiebel fein hacken und in Öl anschwitzen
- Blattspinat dazu geben und kurz mitrösten
- würfelig geschnittenen Schafskäse (einen Teil zum Bestreuen übrig lassen) untermengen und mit Muskat und Knoblauch abschmecken
- für die Tomatensoße Tomaten in Stücke schneiden und im eigenen Saft - mit Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer gewürzt - köcheln lassen
- Lasagneblätter, Spinat-Schafskäsegemisch und Tomatensoße abwechselnd in eine beschichtete Form schichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind
- mit Tomatensoße abschließen
- Lasagne bei 200 °C ca. 45 Minuten garen
- 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit Schafskäsewürfel bestreuen

|             | Kcal  | Eiweiß | Fett | KH    | Bst   | BE |
|-------------|-------|--------|------|-------|-------|----|
| 4 Portionen | 1.480 | 80 g   | 56 g | 152 g | 34 g  | 12 |
| 1 Portion   | 370   | 20 g   | 14 g | 38 g  | 8,5 g | 3  |

## Unser Rezept für Genießer (für 25 Stück)

### Harbacher Mohnzelten

#### Zutaten:

Teig:  
 450 g Erdäpfel  
 750 g glattes Mehl  
 370 g Butter  
 3 Eier  
 1/2 Becher Sauerrahm

#### Fülle:

150 g Butter  
 75 g Honig  
 300 g Mohn  
 300 g Staubzucker  
 1 Pkg. Vanillezucker  
 Rum

#### Zubereitung:

für den Teig Erdäpfel dämpfen und durch die Erdäpfelpresse drücken  
 übrige Zutaten zugeben und verkneten  
 für die Fülle Butter und Honig erwärmen, Mohn, Staubzucker, Vanillezucker und Rum zugeben, kurz aufkochen lassen  
 Teig in gleich große Stücke teilen, mit Fülle belegen und zu einem Knödel formen  
 Knödel auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, flach drücken und bei 200 °C 10 Minuten backen, umdrehen und weitere 10 Minuten fertig backen

|          | Kcal   | Eiweiß | Fett  | KH    | Bst   | BE   |
|----------|--------|--------|-------|-------|-------|------|
| 25 Stück | 10.000 | 175 g  | 600 g | 975 g | 100 g | 87,5 |
| 1 Stück  | 400    | 7 g    | 24 g  | 39 g  | 4 g   | 3,5  |

## Unser Rezept für Genießer (für 4 Portionen):

### Vegetarische Vollkornpizza

#### Germteig:

120 g Dinkelmehl  
 90 g Mehl  
 1/2 Packung Trockengerm  
 1 TL Öl  
 lauwarmes Wasser  
 Salz

#### Belag:

2 EL Tomatenmark  
 200 g Gemüse (Champignons, Paprika, Zucchini, Tomaten, Mais, ...)  
 1 Zwiebel  
 Salz, Knoblauch, Oregano, Basilikum

#### Zubereitung:

- für den Germteig alle Zutaten (am besten mit dem Knet-hacken) verkneten, ca. 30 Minuten gehen lassen
- in der Zwischenzeit Gemüse waschen, putzen und in beliebige Stücke schneiden
- Zwiebel in Ringe schneiden
- Germteig ausrollen, auf ein befettetes Blech legen, mit Tomatenmark bestreichen und mit Zwiebel und Gemüse belegen
- Gewürze und Pizzakäse darüber streuen
- im Rohr bei 180 °C 20 – 25 Minuten backen

|             | Kcal  | Eiweiß | Fett | KH    | Bst   | BE |
|-------------|-------|--------|------|-------|-------|----|
| 4 Portionen | 1.160 | 60 g   | 28 g | 164 g | 26 g  | 12 |
| 1 Portion   | 290   | 15 g   | 7 g  | 41 g  | 6,5 g | 3  |