

---

# Stadtteilkantine

## Rezepte vom 30.03.2024

### Feine Zucchini-Kartoffel-Suppe mit Schmand, Petersilie und Chilifäden

150 g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
400 g Zucchini  
300 g Kartoffeln  
700 ml Gemüsebrühe  
2 Esslöffel Sonnenblumenöl  
150 g Sahne  
Thymian, Muskat, Salz Pfeffer  
150 g Schmand  
1 Bund Petersilie  
Chilifäden



- Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden
- Zucchini und geschälte Kartoffeln klein würfeln
- Zwiebeln in Öl bei mittlerer Hitze dünsten
- Knoblauch, Zucchini und Kartoffeln zugeben und mitdünsten
- Brühe aufgießen, mit Thymian, Muskat, Salz und Pfeffer würzen
- Das weich gekochte Gemüse pürieren
- Sahne zugeben und erneut abschmecken
- Suppe mit Schmand, Petersilie und Chilifäden servieren

## Rucolasalat mit Kirschtomaten, gerösteten Pinienkernen und Parmesan

250 g Rucola waschen

250 g Kirschtomaten waschen und halbieren

Salatsoße aus:

2 Teel. Honig (15 ml)

4 Essl. Balsamico dunkel

Frisches Basilikum

Salz und Pfeffer

8 Essl. Olivenöl

100 g Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen

Salat garnieren mit den gerösteten Pinienkernen und

100 g gehobeltem Parmesan



## Lasagne al forno

### Für die Fleischsoße:

Öl zum Anbraten

1 Essl. Zucker

2 mittelgroße Zwiebeln

2 Zweige Rosmarin

2 große Möhren

1 gehäufter Teel. Kakao

200 g Sellerie

1 Knoblauchzehe

1 Essl. Tomatenmark

500 g Gehacktes

1 l Fleischbrühe

1 Dose stückige Tomaten

Salz und Pfeffer

1 Teel. Oregano

etwas Cayennepfeffer und Zimt

Öl erhitzen, Zwiebeln, Sellerie und Möhren darin andünsten.

Knoblauch und Tomatenmark zugeben und alles leicht anbraten.

Alles in eine Schüssel geben.

Olivenöl erhitzen, Hackfleisch darin scharf anbraten, bis es krümelig ist.

Gemüse in den Topf geben

Heiße Brühe und Tomaten zugeben

Mit Pfeffer, Salz Zimt und Zucker würzen

Rosmarinzweige zugeben und alles 20-30 Min. köcheln lassen (umrühren!)

Zum Schluss Kakao zugeben und Rosmarinzweige aus der Soße nehmen.

### **Bechamelsoße**

aus 30 g Butter, 25 g Mehl, 300 ml Milch bereiten  
und mit ½ Teel. Muskat und Salz würzen, etwas Frischkäse zugeben.

In eine Auflaufform schichten:

Abwechselnd Hackfleischsoße, Bechamelsoße, Lasagneplatten

Oberste Schicht Hackfleischsoße

Mit **Parmesan** oder **Morzarellawürfeln** betreuen, Pfeffer aus der Mühle zugeben

**Backzeit: 40 Minuten bei 160 Grad**

### **Gemüselasagne**

#### **Für die Soße:**

Öl zum Anbraten

1 Packung Lasagneplatten

2 mittelgroße Zwiebeln)

200 g Möhren

1 Brokkoli

1 Kohlrabi

1 Stange Lauch

2 Knoblauchzehe

1 Essl. Tomatenmark

400 g passierte Tomaten

400 g stückige Tomaten

Salz und Pfeffer

1 Teel. Oregano

etwas Cayennepfeffer

1 Essl. Paprika

2 Zweige Rosmarin

Petersilie

Öl erhitzen, kleingeschnittene Zwiebeln und Gemüse darin andünsten.

Knoblauch und Tomatenmark zugeben und alles leicht anbraten.

Alles in eine Schüssel geben.

Tomate (Dose) zugeben.

Mit Pfeffer, Salz, Paprika und Oregano würzen

Rosmarinzweige zugeben und alles 20-30 Min. köcheln lassen (umrühren!)

Zum Schluss Rosmarinzweige aus der Soße nehmen.

### **Bechamelsoße**

Aus:

30 g Butter

25 g Mehl

75 g Frischkäse

300 ml Milch            eine Soße bereiten und mit ½ Teel. Muskat und Salz würzen

In eine Auflaufform schichten:

Abwechselnd Hackfleischsoße, Bechamelsoße, Lasagneplatten

Oberste Schicht Hackfleischsoße

Mit **Käse** bestreuen, Pfeffer aus der Mühle zugeben

**Backzeit: 40 Minuten bei 160 Grad**

## Philadelphiatorte

200 g Löffelbiskuit zerreiben, mit

125 g Butter vermengen und als Boden in eine Springform drücken

---

1 Götterspeise Zitrone mit

125 ml Wasser verrühren, 10 Min. quellen lassen

4 Esslöffel Zucker zufügen, erhitzen, erkalten lassen

---

200 g Frischkäse verrühren, mit

2 Esslöffel Zitrone und

4 Esslöffel Zucker

2 Essl. Vanillezucker vermengen

kalte Götterspeise zufügen und glattrühren

2 Becher Sahne steifschlagen und unterheben

---

alles in die Springform füllen, mit Löffelbiskuitbröseln bestreuen, kaltstellen

