



Vegetarisch: Rote-Bete-Zucchini-Lasagne

Zutaten:

- 2 kleine Rote Beete (vorgegart, in Scheiben)
- 1 kleine Zucchini (in dünne Scheiben)
- Sellerie (fein gewürfelt)
- Frühlingszwiebeln (in Ringe)
- Grünkohl (gedünstet)
- Oregano, Petersilie
- Lasagneblätter, Ricotta, Mozzarella

Zubereitung:

1. Sellerie und Frühlingszwiebeln in Olivenöl anschwitzen.
2. Grünkohl kurz mitdünsten.
3. In einer Auflaufform abwechselnd Lasagneblätter, Gemüse und Ricotta schichten.
4. Mit Mozzarella bestreuen, Oregano und Petersilie darüber.
5. Bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.



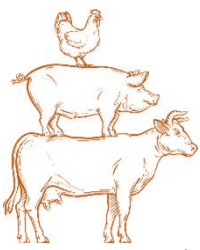
Vegan: Gemüsepfanne mit Rote-Bete-Rösti

Zutaten:

- Rote Beete (geraspelt)
- Zucchini, Sellerie, Frühlingszwiebeln, Grünkohl (klein geschnitten)
- Oregano, Petersilie
- Kartoffeln (für Rösti), Zitronensaft, Olivenöl

Zubereitung:

1. Rösti aus geraspelter Rote Beete und Kartoffeln formen, würzen, in Öl knusprig braten.
2. Gemüse in Pfanne mit Olivenöl anbraten, mit Zitronensaft, Oregano und Petersilie abschmecken.
3. Rösti auf Gemüse servieren – farbenfroh und voller Power!



Mit Fleisch: Fleischküchle mit Selleriepüree und gebratener Rote Beete

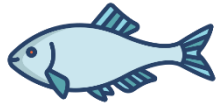
Zutaten:

- **Hackfleisch, Ei, Senf, Petersilie**
- **Sellerie (für Püree), Butter, Muskat**
- **Rote Beete (in Scheiben), Frühlingszwiebeln**
- **Oregano**

Zubereitung:

1. **Fleischküchle formen und braten.**
2. **Sellerie weich kochen, mit Butter und Muskat pürieren.**
3. **Rote Beete in Butter mit Frühlingszwiebeln anbraten.**
4. **Alles zusammen anrichten, mit frischen Kräutern garnieren.**





Mit Fisch: Zitroniges Fischfilet mit Zucchini-Gemüse

Zutaten:

- **Fischfilet (z. B. Seelachs)**
- **Zucchini, Frühlingszwiebeln, Sellerie**
- **Zitronensaft, Petersilie, Oregano**

Zubereitung:

1. **Fischfilet mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer würzen und braten.**
2. **Gemüse in Olivenöl anbraten, mit Kräutern abschmecken.**
3. **Fisch auf dem Gemüsebett servieren, mit Zitronenzesten und Petersilie garnieren.**