

KW 24 / 2023

## Gemüse-Pastete mit Tomatensauce



**Zutaten:** (Für ca. 4 Personen/ eine Kasten- oder Brotbackform von 30 cm Länge)  
8-10 große Wirsingblätter, 1 mittelgroße Lauchstange, 250 g Brokkoli, 250 g Möhren, 100 ml Sahne, 800 ml Gemüsebrühe, 100 g Polenta (Maisgrieß), 6 Eier Gr. S, frisch gemahlener Pfeffer, Salz, 2 Zweige Thymian oder 1 TL getrocknet, frisch geriebene Muskatnuss, Öl zum Fetten

**Zutaten Tomatensoße:**

1 kg Tomaten, Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Zweige Thymian oder 1 TL getrocknet, 100 ml Gemüsebrühe, 2 EL Olivenöl, frisch gemahlener Pfeffer, Salz, eine Prise Zucker

**Zubereitung:**

Den Backofen auf 200° C vorheizen (Umluft 180°C). Die Backform fetten. Das Gemüse waschen. Die Wirsingblätter im Ganzen vom Wirsing trennen. Den Brokkoli in Röschen teilen, den Stiel in lange Stücke schneiden. Die Möhren der Länge nach halbieren, sehr dicke Möhren der Länge nach vierteln. 600 ml Gemüsebrühe in einem großen Topf zum Kochen bringen. Möhren in der Brühe 5 Min. garen, Brokkoli und Lauch dazugeben und weitere 5 Minuten kochen. Das Gemüse herausnehmen und abtropfen lassen. Topf von der Platte ziehen und die Wirsingblätter in der Brühe 3 Min. blanchieren. Ebenfalls herausnehmen und abtropfen lassen. Es sollten nun noch 300 ml Gemüsebrühe im Topf sein, wenn nicht, auf 300 ml auffüllen. Den Maisgrieß in die Brühe rühren, kurz aufkochen lassen, von der Platte ziehen und abkühlen lassen. Sahne und Eier verquirlen, mit den Gewürzen abschmecken, frischen Thymian dabei vom Stiel zupfen. Die Form komplett mit den Wirsingblättern auskleiden, dabei die Blätter am Rand der Form zum späteren Zudecken überstehen lassen. Das Gemüse einfüllen und gleichmäßig verteilen, Mais-Eiersahne dazugießen. Wirsingblätter darüberlegen. In der Ofenmitte ca. 1 Stunde backen. In der Zwischenzeit die Tomatensauce zubereiten: Dazu die Tomaten waschen und grob würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Thymian abrausen, die Blättchen von den Stielen zupfen. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch glasig andünsten. Tomaten, Thymian und Zucker dazugeben, die Gemüsebrühe dazugießen und kräftig pfeffern. Bei mittlerer Hitze die Sauce im offenen Topf auf die Hälfte einkochen lassen, dann pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pastete aus dem Ofen nehmen, etwa 5 Min. ruhen lassen, dann vorsichtig stürzen und in Scheiben schneiden. Die Tomatensauce dazu servieren. Dazu schmeckt Salat.

**Wir wünschen einen guten Appetit!**  
**Ihr Gärtnerhof Callenberg und Grüne Welt Team**

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: [bestellung@gaertnerhof-callenberg.de](mailto:bestellung@gaertnerhof-callenberg.de)

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

[www.gaertnerhof-callenberg.de](http://www.gaertnerhof-callenberg.de)

Bankverbindung: GLS Bochum IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS