



## Zucchini-Spaghetti-Salat

### Zutaten:

350 g Spaghetti  
Meersalz  
3 EL Olivenöl  
ca. 500 g Zucchini  
50 g getr. Tomaten (in Öl)  
1 Glas Kichererbsen  
ital. Kräuter

### für das Dressing

400 ml Tomatensaft  
150 ml Olivenöl  
Meersalz, Pfeffer  
Chilipulver, Rohrohrzucker  
4 EL Balsamico Bianco

### Zubereitung

Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Zucchini putzen, waschen und klein würfeln. In einer Pfanne in wenig Olivenöl anbraten, mit Meersalz und italienischen Kräutern würzen und herausnehmen. Kichererbsen in der Pfanne kurz rösten, herausnehmen.

Tomaten abtropfen und in feine Streifen schneiden.

Dressingzutaten verrühren, abschmecken und mit Spaghetti, Zucchini, Tomaten und Kichererbsen vermengen.

## Romanasalat mit Radieschen, Eiern und Croutons

### Zutaten:

2 Romana Salatherzen  
3 EL Sonnenblumenkerne  
4 Eier  
1 Bd. Radieschen  
1TL Dill  
2 Scheiben Toastbrot  
200g Joghurt  
2EL Schmand  
1TL Agavensüße  
3EL Zitronensaft  
Kresse

### Zubereitung

Eier gut 7 Minuten kochen und abschrecken.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und auf einen Teller geben. Den Toast in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl stark anrösten (wer mag kann noch etwas Knoblauch hinzu geben).

Die Blätter der Salatherzen waschen, in Streifen schneiden und gut abtropfen lassen. Die Radieschen in feine Scheiben schneiden.

Das Dressing aus Joghurt, Schmand, Dill, Zitronensaft, Kräutern, Agavensüße, Salz, Pfeffer herstellen. (Gut mixen). Den Salat mit den Radieschen und dem Dressing vermischen und auf den Tellern anrichten. Die Eier schälen und halbiert auf den Salat setzen. Mit Croutons, den Sonnenblumenkernen und Kresse anrichten.



## Wirsingrisotto

### Zutaten:

1 EL Butter  
1 Zwiebel  
1-2 Knoblauchzehen  
250 g Naturreis  
650 ml Gemüsebrühe  
1 Wirsing °  
2 EL Butter  
150 ml Sahne  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
60 g Parmesan

### Zubereitung

In einer großen Pfanne die Butter auslassen und die geschälte, gewürfelte Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis zugeben und einige Min. mitdünsten. Mit der Hälfte der heißen Gemüsebrühe ablöschen. Sobald die Brühe vom Reis aufgenommen ist, nach und nach den Rest angießen, alles in allem ca. 50 Min. kochen. Vom Wirsing die äußeren Blätter abnehmen. Den Strunk herausschneiden, die Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden und im Dämpfeinsatz 6-8 Min. dämpfen. In die Reispfanne die Sahne rühren, Wirsing und Knoblauch unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und weitere 3 Min. köcheln lassen, bis die Sahne eingekocht ist. Den Parmesan unterrühren und sofort servieren.

## Broccoliauflauf mit Feta

### Zutaten:

1-2 Broccoliköpfe  
für den Guss:  
3 Eier  
300 ml Sahne  
1 Msp Ingwerpulver  
Muskatnuss  
Kräutersalz  
Pfeffer  
getr. Thymian  
150 g Feta, klein gewürfelt

### Zubereitung

Beim Broccoli den Strunk abschneiden, schälen und in Stäbchen schneiden. Die Blumen in kleine Röschen teilen. Beides im Dampf knackig garen.  
Aus den Eiern, der Sahne und den Gewürzen einen Guss rühren.  
Den Broccoli in eine gefettete Gratinform verteilen, den Guss darüber gießen. Die Fetawürfeln darauf verteilen.  
Den Broccoli-Auflauf im Backofen bei 180°C 20 bis 25 Minuten backen, bis der Guss fest ist.

E. Bänziger, Kochen mit Kohl & Co, Midena