



Bandnudeln mit Spitzkohlrahm (4 Personen)

Zutaten:

300 g breite Nudeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Spitzkohl
3 EL Rapsöl
Meersalz
Pfeffer
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
Kümmel, gem.
100 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne

Zubereitung

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Spitzkohl putzen, den Strunk entfernen und den Spitzkohl in Streifen schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Spitzkohl 3 Min. darin mitbraten. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kümmel würzen. Gemüsebrühe zugießen und alles zugedeckt 3 Min. bei milder Hitze garen. Sahne halb steif schlagen. Nudeln unter den Spitzkohl mischen und evtl. erwärmen. Sahne unterheben und die Spitzkohlnudeln sofort servieren.

Spitzkohl-Möhren-Salat (4 Personen)

Zutaten:

1 Spitzkohl
Meersalz
2 rote Zwiebeln
ca. 400 g Möhren
100 g Mayonnaise
150 g Joghurt
1-2 TL Currypulver
1 EL Zitronensaft
Cayennepfeffer
50 g Erdnüsse, geröstet und gesalzen
1/2 Pack. Schnittlauch, TK

Zubereitung

Spitzkohl putzen und vierteln. Strunk herausschneiden. Kohl quer in dünne Streifen schneiden, in einer Schüssel salzen und mit den Händen 3-5 Min. kräftig durchkneten. Zwiebeln fein würfeln. Möhren putzen, schälen und raspeln. Beides mit dem Kohl mischen. Mayonnaise, Joghurt und Currypulver verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und einer kräftigen Prise Cayennepfeffer abschmecken. Erdnüsse hacken. Spitzkohl-Möhren auf eine Platte geben, Joghurtsauce darüber geben und mit Schnittlauch und Erdnüssen bestreuen.



Kartoffel-Bohnen-Salat mit Speck

Zutaten:

300g Buschbohnen
300g Kartoffeln festk.
1 Zwiebel
80g Speck
100ml Gemüsebrühe
3EL Kräuternessig
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln mit Schale kochen, pellen und abkühlen lassen. Die Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren (sie sollten noch bissfest sein). Mit kaltem Wasser abschrecken. Den Speck in feine Streifen oder Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne auslassen, bis er knusprig ist. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln würfeln und mit Bohnen, Speck und Zwiebeln vermengen. Brühe hinzu geben und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mairübchen-Carpaccio

Zutaten:

Mairübchen
1 Frühlingszwiebel
3EL Rapsöl
2EL Balsamico
1EL Zitronensaft
1TL feinen Senf
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Mairübchen schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln, Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden und Petersilie oder etwas Grün der Mairübchen hacken. Mairübchen auf einem Teller anrichten, mit Frühlingszwiebeln und Petersilie bestreuen. Aus Rapsöl, Balsamico, Senf und Salz eine Marinade bereiten und alles damit beträufeln. Mit gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Spinatpasta mit Salbei und Knoblauch (2-3 Personen)

Zutaten:

ca. 500 g Spinat
1 Bund Salbei (oder Basilikum)
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
200 ml Sahne
Kräutersalz
Pfeffer
Muskatnuss
300 g Bandnudeln
1 EL Butter

Zubereitung

Spinat waschen und putzen. Salbeiblätter abzupfen und waschen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, Zwiebeln in Würfel und zwei Knoblauchzehen in feine Streifen schneiden. Die Hälfte der Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Geschnittenen Knoblauch und Salbei dazugeben und weiter anschwitzen. Mit Sahne ablöschen und einkochen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen. Die restlichen Zwiebeln mit zwei durchgepressten Knoblauchzehen und den Spinatblättern den in einem großen flachen Topf mit restlichem Olivenöl dünsten. Die abgegossenen Nudeln in den Topf zum Spinat geben, mit etwas Butter vermischen und auf Tellern anrichten. Die Nudeln mit der Salbeisahne überziehen.