



## Broccolipasta

### Zutaten:

ca. 600 g Broccoli  
250 g Bandnudeln  
40 g Mandeln  
80 g Butter  
150 ml Gemüsebrühe  
2-3 EL Olivenöl  
Muskatnuss  
50 g Parmigiano  
Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Broccoli putzen, in kleine Röschen zerteilen und in kochendem Salzwasser 3-5 min. garen; dabei sollten sie gerade noch fest bleiben. Die Röschen abschrecken und beiseite stellen. Pasta in reichlich Salzwasser garen. Die Mandeln hacken und in einer Pfanne mit 60 g Butter sanft rösten. Gemüsebrühe in einem flachen Topf aufs Feuer setzen und darin den Broccoli erwärmen. Die abgegossenen Nudeln mit der restlichen Butter, Olivenöl, frisch geriebener Muskatnuss und dem Broccoli vermischen, auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Mandelblättern bestreuen. Nach Geschmack mit Parmesan und Pfeffer aus der Mühle servieren.

(Zubereitungszeit: 30 Minuten)

Alfredissimo „Pasta“, Moewig Verlag

## Fenchel mit Parmesankruste

### Zutaten:

Meersalz  
ca. 1-2 Fenchel  
1 Knoblauchzehe  
2 Dosen bioladen\*Cubetti  
4 EL Butter  
2 EL Olivenöl  
Pfeffer  
1 EL Kräuter der Provence  
50 g Semmelbrösel  
50 g Parmesan  
abgeriebene Schale von  
1 Zitrone  
Butter für die Form

### Zubereitung

Salzwasser aufkochen lassen. Die Fenchelknollen putzen, waschen und halbieren. In etwa 10 Min. bissfest kochen, dann abgießen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten abgießen und grob hacken. 1 EL Butter und das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Tomaten, Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer dazugeben und bei mittlerer Hitze in etwa 15 Min. einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Währenddessen den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Gratinform fetten, die Fenchelknollen hineinlegen, mit der Tomatensauce begießen. Semmelbrösel, Parmesan und Zitronenschale darüber streuen, die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im Backofen (Mitte, Umluft 180 Grad) etwa 15 Min. überbacken.



## Kohlrabi-Kartoffel-Spieße vom Grill

### Zutaten:

500 g kleine Kartoffeln  
2 Kohlrabi  
Saft von 1 Zitrone  
6 EL Olivenöl  
1-2 Knoblauchzehen,  
zerdrückt  
Meersalz, Pfeffer  
2 EL ital. Kräutermischung  
für den Dip:  
250 g Sahnequark  
100 g Schmand  
4 EL Milch  
1/2 Bund Radieschen ( fein gehackt)  
1 EL Zitronensaft  
Kräutersalz, Pfeffer

### Zubereitung

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser ca. 15 Min. vorgaren.  
Kohlrabi schälen und würfeln (etwa so groß wie die Kartoffeln) und ca. 4-5 Min. blanchieren.  
Aus Zitronensaft, Öl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kräuter eine Marinade rühren. Kartoffeln und Kohlrabi hineingeben, mind. 1 Std. marinieren und gut abtropfen lassen. Dann das Gemüse abwechselnd auf Spieße stecken und auf dem Grill unter Wenden in ca. 10 Min. goldbraun garen.  
Die Zutaten für den Dip verrühren und zu den Spießen servieren.

## Pak Choy-Tofu-Pfanne

### Zutaten:

3 Knoblauchzehen  
5 EL Sojasauce  
2 EL Sesamöl  
1 TL Ingwer  
Cayennepfeffer  
300 g Tofu natur  
1 Pak Choy  
1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl

### Zubereitung

Dazu passt Reis.

Knoblauch schälen und pressen. 3 EL Sojasauce, 1 EL Sesamöl, Ingwer und Cayennepfeffer mit dem Knoblauch verrühren.  
Tofu trocken tupfen, würfeln und mit der Marinade mischen.  
Pak Choy putzen, waschen, Stiele fein hacken und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen.  
Pak Choy und Zwiebelringe zugeben und unter Rühren 3-4 Min. garen. Herausnehmen und warm stellen. Tofu aus der Marinade nehmen und im restlichen Sesamöl unter Rühren ca. 3 Min. garen. Gemüse zugeben und vermischen. Mit der Tofumarinade und evtl. noch etwas Sojasauce würzen.

## Eisbergsalat mit Ei und Senfsoße

### Zutaten:

1 Eisbergsalat  
3-4 hartgekochte Eier  
2 EL Salatmayonnaise  
3 EL Joghurt  
1-2 EL Zitronensaft  
1 EL Senf  
Kräutersalz  
Pfeffer, Rohrohrzucker  
Currypulver  
1 EL Kapern nach Geschmack

### Zubereitung

Eisbergsalat putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und auf einer Salatplatte anrichten. Die Eier pellen, vierteln und darauf verteilen. Aus Salatmayonnaise, Joghurt, Zitronensaft, Senf und den Gewürzen eine Sauce rühren und über den Salat geben. Wer mag kann die Sauce auch mit Kapern zubereiten.