



Spinatpasta mit Salbei und Knoblauch

Zutaten:

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

Zubereitung

Zubereitungszeit: 40 Minuten

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 abgossenen Nudeln in den Topf zum Spinat geben, mit etwas Butter vermischen und auf Tellern anrichten. Die Nudeln mit der Salbeisahne überziehen.

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, frisch
gerieben
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.



Mairübchen-Carpaccio

Zutaten:

350 Gramm Mairübchen
2 EL Balsam-Essig
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
Eine Prise Zucker
Etwas Schnittlauch

Zubereitung

Rübchen schälen und in dünne Scheiben schneiden oder raspeln. Auf einem Teller anrichten und mit dem Balsamessig und dem Öl beträufeln. Mit etwas Salz, Pfeffer und der Prise Zucker bestreuen. Ein paar Halme Schnittlauch klein schneiden und über die Rübchen streuen. Als Vorspeise oder Beilage genießen.

Mairübchen-Cremesuppe

Zutaten:

350 Gramm Mairübchen
100 Gramm Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
400 ml Gemüsebrühe
150 Gramm Schlagsahne
3 Stiele Kerbel
Salz
frisch gemahlener weißer Pfeffer
2 TL Zitronensaft
Mairübchengrün zum bestreuen

Zubereitung

Rübchen und Kartoffeln schälen, eventuell abspülen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Butter in einem großen Topf erhitzen, Gemüsewürfel und Knoblauch darin etwa 3 Minuten andünsten. Brühe dazugießen und alles etwa 12 Minuten kochen lassen. Mit einer Schaumkelle etwa 4 EL Gemüsewürfel herausnehmen und als Einlage beiseite stellen. Restliche Gemüsewürfel in der Brühe mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Sahne halbsteif schlagen. Kerbel abspülen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen abzupfen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Sahne unter die sehr heiße Suppe rühren und sofort in vorgewärmte Suppentassen oder -schalen füllen, mit etwas Grün bestreuen.

Gemüsewürfel, Kerbelblättchen und rosa Pfeffer auf die Suppe geben und sofort servieren.

Fenchelsalat mit Apfel und Gurke

Zutaten:

1-2 Fenchelknollen
1 Schlangengurke
1 Apfel
3 EL Zitronensaft
2 Stängel Minze
(o. getrocknete Minze)
2 EL Salatöl
1 EL Baslamico
Salz, Pfeffer
½ TL Curry

Zubereitung

Den Fenchel putzen, halbieren und den harten Strunk herausschneiden. Die Hälften nun nach Belieben vierteln oder achteln und in feine Streifen schneiden. Gurke und Apfel vorbereiten und würfeln und mit dem Fenchel in eine Schüssel geben.

Für das Dressing die Pfefferminzblätter hacken. Zitronensaft, Öl und Gewürze miteinander verrühren und die Minze dazugeben. Das Dressing in die Schüssel zu den Salatzutaten geben und alles gut vermischen. Am besten etwas ziehen lassen und dann nochmal abschmecken, eventuell auch mit etwas Balsamico würzen. Mit einigen Minzblättchen und eventuell einem Joghurdipp servieren.