



## Pasta mit Rote-Bete-Ricotta-Sauce & gerösteten Walnüssen

### Zutaten

Nudeln nach Wahl für 2 Personen  
500g Rote Bete, roh  
1 rote Zwiebel, fein gehackt  
150g Ricotta  
100ml Gemüsebrühe  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
Eine Handvoll Walnüsse  
Schnittlauch  
Salz und Pfeffer  
Weißweinessig  
Olivenöl

### Zubereitung

Rote Bete schälen und klein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Rote Bete Würfel zugeben und kurz mit andünsten und die Brühe aufgießen. Bei mittlerer Hitze ca. 20min köcheln.

Inzwischen die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Herausnehmen und beiseite Stellen.

Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.

Wenn die Brühe verdampft ist, dann den Ricotta in die Rote Bete Mischung rühren.

Zum Servieren die Walnüsse über die fertige Pasta streuen.

Quelle: tress.de

## Süß-scharfer Spitzkohl mit Mie Nudeln

### Zutaten

1 Spitzkohl  
3 Frühlingszwiebeln  
2-3 getrocknete Chilischoten  
1 Stück Ingwer, ca. 2cm  
3 EL Sojasauce  
2 EL Weißweinessig oder Reissessig  
1 EL brauner Zucker  
3 EL Öl  
1 Packung Mie Nudeln  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Den Spitzkohl je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Den Strunk entfernen. Die Stücke quer in 2cm breite Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln schräg in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Chilischoten grob hacken. Ingwer schälen und fein würfeln.

Die Sojasauce mit Essig und Zucker verquirlen.

Eine große Pfanne oder einen Wok erhitzen. Dann das Öl hinzugeben und ebenfalls erhitzen. Den Ingwer, die Chili und die Kohlstreifen 4min unter Rühren anbraten. Die Frühlingszwiebeln einstreuen und 2 min mitbraten.

Die Würzsauce dazu gießen und kurz aufkochen lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Mie Nudeln nach Packungsanleitung garen.

Quelle: küchengötter.de



## Spaghetti mit Zoodles an Zitronen-Parmesan Dressing

### Zutaten

500g Spaghetti  
1-2 Zucchini  
Basilikum  
Parmesan, gerieben  
1 Zitrone  
200ml Olivenöl  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Zucchini zu Zucchini spaghetti drehen oder schneiden und in einer Pfanne andünsten.

Die Spaghetti nach Packungsanleitung bissfest garen.

Zitrone auspressen und etwas Schale abreiben.

Den Parmesan, den Zitronensaft und den Schalenabrieb mit dem Olivenöl verquirlen bis eine cremige Konsistenz, ähnlich wie Pesto entsteht. Gegebenenfalls mehr Parmesan hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spaghetti und die „Zoodles“ mit einander vermengen, das Zitronen-Parmesan Dressing darüber geben und mit Basilikumblätter bestreut servieren.

Quelle: Birthe Ringhoff – Team Bioland-Hof Schürdt

## Sommersalat mit Birne und gratiniertem Ziegenkäse

### Zutaten

2 Birnen  
Einen Salat nach Wahl  
2-3 Lauchzwiebeln  
1 Bund Radieschen  
200-300g Ziegenrolle  
Öl  
Balsamico Essig  
Honig  
Senf  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Birnen achteln, das Kerngehäuse entfernen und auf ein Backblech legen. Den Ziegenkäse in ca. 1-2cm dicke Scheiben schneiden, mit auf das Backblech legen und etwas Honig pro Scheibe darauf geben.

Den Ofen auf ca. 200 Grad aufheizen und unter der Grillfunktion den Käse gratinieren.

In der Zwischenzeit den Salat, die Lauchzwiebeln und die Radieschen klein schneiden.

Mit Öl, Essig, Honig und Senf ein Dressing anrühren und in den Salat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die warme Birne sowie den gratinierten Ziegenkäse zum Salat servieren.

Quelle: Julie Brauer – Team Bioland-Hof Schürdt