



## Penne all'arrabbiata mit San Marzano Tomaten

### Zutaten

500g San Marzano Tomaten  
100g Speck  
150g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 rote Chilischoten  
5 Stiele Oregano  
4 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
400g Penne  
Pecorino/Parmesan  
(frisch gerieben)

### Zubereitung

Die Tomaten in grobe Stücke schneiden. (Stilansätze entfernen). Speck und Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch zerdrücken. Die Chilischoten putzen und in feine Ringe schneiden. Oreganoblätter abzupfen, 4 davon fein hacken.

Zwiebeln im heißen Öl bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Speck, Knoblauch und Chili zugeben und weitere 3-4 Minuten dünsten. Tomaten zugeben, offen in 10-12 Minuten leicht dicklich einkochen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, dabei 100-150ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Nudelwasser und gehackten Oregano mit dem Sugo mischen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit dem restlichen Oregano und Pecorino/Parmesan bestreut servieren.

Quelle: essen-und-trinken.de

## Super-grüne Good Life Frühlingsbowl

### Zutaten

200g Naturreis  
200g grüner Spargel  
250g Brokkoli  
200g Erbsen (frisch oder TK)  
½ Gurke  
1 Avocado  
150g Spinat  
200g gekochte schwarze Bohnen  
¼ TL Salz  
¼ TL schwarzer Pfeffer

### Zutaten für das Dressing

2 EL Mandelmus  
2 EL Apfelessig  
2 EL Olivenöl  
1 TL Ahornsirup  
¼ TL Salz  
1 EL Hanfsamen  
1 EL Kürbiskerne geröstet

### Zubereitung

Reis nach Packungsanleitung kochen.

Spargelenden abbrechen, Brokkoli in Röschen teilen. Spargel und Brokkoli im Topf (mit Dämpfeinsatz) 10 Minuten bissfest (dämpfen) kochen, nach 5 Minuten Erbsen hinzugeben.

Gurke mit dem Sparschäler in dünne Streifen hobeln und anschließend aufrollen. Avocado in Scheiben schneiden.

Schwarze Bohnen mit Salz und Pfeffer würzen.

Alle Zutaten für das Dressing zusammen mit 1 EL Wasser glattrühren. Gemüse in einer großen Bowl anrichten und mit dem Dressing übergießen.

Hanfsamen im Mörser grob zerstoßen, Bowls mit Kernen toppen

Quelle: eat-this.org



## Kohlrabisalat auf thailändische Art

### Zutaten

50g Erdnüsse  
100g grüne Bohnen oder  
Stangenbohnen  
500g Kohlrabi

### Zutaten für das Dressing

2 Limetten  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Chili  
2 TL Rohrohrzucker  
3 EL Sojasauce  
1 ½ TL dunkle Misopaste  
50g Cherrytomaten

### Außerdem

Frische Kräuter – z.B. Koriander  
und Thai-Basilikum

### Zubereitung

Erdnüsse in einer heißen Pfanne ohne Öl unter häufigem Rühren 5 Minuten rösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Bohnen 10 Minuten in kochendem Wasser garen, anschließend in Eiswasser abschrecken.

Kohlrabi fein hobeln oder in etwas 2mm dicke Stifte schneiden

### Für das Dressing:

Limetten auspressen. Alle Zutaten, bis auf die Tomaten in einem Mörser fein zerstoßen. Tomaten halbieren, mit in den Mörser geben und leicht anquetschen.

Kohlrabi und Bohnen mit dem Dressing vermengen und mit den Erdnüssen und gehackten Kräutern toppen.

Quelle: eat-this.org

## Insalata die Fave – Dicke Bohnen Salat

### Zutaten

400g frische Dicke Bohnen  
(bereits gepult)  
100g ganze Mandeln  
100g Pecorino, in kleine Stücke  
geschnitten  
10 EL Olivenöl  
1 Zitrone  
1 Chili, entkernt, fein gehackt  
1 Handvoll Petersilie, fein gehackt  
Salz & Pfeffer

### Zubereitung

Die frischen Bohnen in kochendem Salzwasser 1-2min blanchieren. Herausnehmen, abtropfen und vollständig erkalten lassen.

In der Zwischenzeit die Mandeln in einer Pfanne leicht anrösten. Bei Seite stellen und ebenfalls erkalten lassen. Anschließend die Mandeln grob hacken.

Zitronenschale abreiben und Zitrone auspressen.

Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft- und Abrieb, Petersilie und Chili verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf etwas mehr Olivenöl und/oder Zitronensaft hinzufügen.

Bohnen mit dem Dressing verrühren, mit Mandeln und Pecorino bestreuen und servieren.

Dazu schmeckt frisches Baguette.

Quelle: dersizilianischekoch.de