



Zutaten

200 g Belugalinsen
1 Bund Bärlauch
1 Zwiebel
2 TL Butter
400 g Bandnudeln
200 g Sahne
2 TL Gemüsebrühpulver
2 EL Dinkelmehl 630
50 g Montello/Parmesan
Salz + Pfeffer
3 TL Zitronensaft

Bandnudeln mit Belugalinsen und Bärlauch-Sahnesoße

Linse in einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen und nach Packungsanleitung garen. Inzwischen für die Soße die Stiele vom Bärlauch abschneiden, Blätter verlesen, waschen, abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden.
Zwiebel schälen und fein würfeln.
Butter in einem kleinen Topf zerlassen und Zwiebel darin ca. 4 Minuten anschwitzen.
Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser al dente garen.
Zwiebel mit 100 ml Wasser und Sahne ablöschen, Gemüsebrühpulver einrühren und alles zum Kochen bringen. Mehl in einer kleinen Schüssel mit 100 ml kaltem Wasser glattrühren, mit einem Schneebesen in die kochende Sahne-Brühe-Mischung einrühren, unter Rühren aufkochen und ca. 30 Sekunden köcheln lassen. Soße im geschlossenen Topf auf ausgeschalteter Herdplatte warmhalten. Käse fein reiben.
Nudeln abgießen und zurück in den Topf geben. Linse abgießen und zu den Nudeln geben. 2/3 des Bärlauchs unter die Soße rühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nudel-Linsen-Mischung mit Bärlauch-Sahnesoße servieren und mit restlichem Bärlauch und Käse bestreut servieren.

Das schmeckt nach Frühling! 😊

Zutaten

1 Pkg. Flammkuchenteig
200 g Crème fraîche
Salz + Pfeffer + Muskat
250 g Kartoffeln
1 Bund Radieschen
70 g Apfel
1 rote Zwiebel
1 TL Kapern
1 EL Weißweinessig
1 EL Rapsöl

Kartoffel-Flammkuchen mit Radieschen-Salsa

Den Flammkuchenteig haben wir neu im Sortiment und vorher für euch getestet! 😊
Super schnell zubereitet und extrem lecker noch dazu!

Den Teig einfach auf mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen.
Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Muskat würzig abschmecken und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, gleichmäßig auf der Creme verteilen, salzen und pfeffern.
Im vorgeheizten Backofen bei 220°C Umluft ca. 15 Minuten backen.
Für die Salsa Radieschen putzen, waschen und klein würfeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls klein würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Kapern grob hacken. Alles in einer Schüssel mit Essig und Rapsöl vermengen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Teil der Salsa auf die fertigen Flammkuchen verteilen und den Rest dazu servieren.

Zutaten

1 Blumenkohl
70 g Butter oder vegane
Margarine
50 g Hanfsamen
4 EL Semmelbrösel
1 kg Kartoffeln

Blumenkohl mit Hanfsamen-Butter

Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen und waschen.
In ausreichend Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen und abgießen.
Butter oder Margarine in einer Pfanne zerlassen und Hanfsamen und Semmelbrösel darin ca. 3 Minuten goldbraun anrösten. Salzen und pfeffern.
Blumenkohl in die Pfanne geben und ca. 2 Minuten in der Hanfsamen-Butter schwenken und fertig! 😊
Dazu passt Kartoffelpüree oder im Ofen gebackene Kartoffelhälften sehr lecker!

Hanfsamen passen also nicht nur ins morgendliche Porridge oder Müsli! 😊

