



Zutaten

1 Brokkoli
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Brat- & Backöl
30 ml Weißwein
150 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Salz + Pfeffer
1 EL Zitronensaft
Muskat
400 g Spaghetti VK
4 EL gehobelte Mandeln
200 g Cocktailtomaten
1 EL Olivenöl

Vollkornspaghetti mit Mandel-Brokkoli-Sauce

Brokkoli frisch, lecker und regional 😊 Brokkoli putzen, in kleinere Röschen zerteilen, den Strunk schälen und in feine Scheiben schneiden. Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Minuten darin andünsten. Brokkolischeiben dazu geben, kurz mitdünsten, mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einer Prise Muskat würzen und garkochen. Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anrösten und zur Seite stellen. Brokkolimasse fein pürieren, Sahne aufgießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Brokkoliröschen und die Hälfte der Mandeln hinzugeben und in der Sauce erwärmen. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Cocktailtomaten kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Spaghetti abgießen, auf Teller anrichten, die Sauce darüber verteilen und mit den Tomaten und den restlichen Mandeln garnieren und servieren.

Zutaten

3 Chicorée
3 Satsumas
5 EL Walnüsse
1 Zitrone
1 TL Senf
1 EL Honig
1 Msp. Zimt
1 Msp. Vanille
3 EL Olivenöl

Chicoréesalat mit Satsumas

Chicorée waschen, halbieren, Strunk entfernen und in sehr feine Streifen schneiden. Satsumas schälen, die weißen Häutchen entfernen, in einzelne Filets zerteilen und halbieren. Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und zur Seite stellen. Schale von einer Zitrone abreiben und auspressen. Den Saft mit Senf, Honig, Zimt, Vanille verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl unter ständigem Rühren hineinträufeln und abschmecken. Dressing zu dem Chicorée geben, gut vermischen und die Filets vorsichtig unterheben. In kleine Schälchen anrichten mit den gerösteten Nüssen garnieren und servieren.

Tipp: Fürs Auge und zusätzliche Vitamine können Granatapfelkerne hinzugefügt werden und wer noch etwas Schärfe braucht, gibt etwas frisch geschnittene Chili hinzu.

Regionaler Chicorée schnell, frisch & lecker 😊

