

# SELBSTGEKOCHT VON LISA

## Zutaten

2 Zwiebeln  
 1 Bund Mairübchen  
 400 g Dinkel-Spirelli  
 Salz + Pfeffer  
 2 EL Butter  
 200 ml Weißwein  
 200 g Sahne  
 1 TL Gemüsebrühpulver  
 1 ½ EL Speisestärke  
 ½ Kresse

### Optional:

1 Mini-Gurke  
 1 Avocado

## Mairübchen in WeißweinsöÙe mit Pasta

Für die SoÙe Zwiebeln schälen und fein würfeln.  
 Mairübchenblätter waschen, putzen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.  
 Mairübchen putzen, schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden, lange Stifte ggf. halbieren.  
 Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser al dente garen.  
 Inzwischen Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln darin ca. 5 Minuten anschwitzen.  
 Mit Wein ablöschen, aufkochen und im offenen Topf ca. 1 Minute köcheln lassen.  
 200 ml heißes Wasser, Sahne, Gemüsebrühpulver, ½ TL Salz und 1 Msp. Pfeffer zufügen, erneut aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 4 Minuten bei niedriger Hitze bissfest garen. Stärke mit 2 EL kaltem Wasser glatrühren, unter die SoÙe heben, aufkochen und ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mairübchenblätter in feine Streifen schneiden, die Hälfte zur Seite legen, den Rest unterrühren und kurz zusammenfallen lassen.  
 SoÙe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgieÙen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. SoÙe unterrühren und alles gut vermischen.  
 Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Kresse garnieren und genießen! 😊

Dazu passt ein leckerer Gurken-Avocado-Salat mit einem Dressing nach Wahl.

## Zutaten

### Für den Teig:

½ Würfel Hefe  
 1 TL Rohrohrzucker  
 500 g Weizenmehl 550  
 1 EL Brat- & Backöl  
 Salz

### Für die SoÙe:

1 Knoblauchzehe  
 1 EL Brat- & Backöl  
 1 Dose stückige Tom.  
 Pfeffer + Ital. Kräuter  
 2 EL Tomatenmark

### Für die Füllungen:

150 g rote Paprika  
 100 g Mittelalter Gouda  
 100 g Spinat  
 150 g Feta

## Paprika- & Spinat-Pizzaschnecken

Für den Teig Hefe in eine große Schüssel bröseln, mit 270 ml lauwarmem Wasser und Zucker glatrühren und ca. 15 Minuten stehen lassen.  
 Mehl, Öl und 1 TL Salz zufügen und zu einem Teig verkneten.  
 Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

Für die SoÙe Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch kurz andünsten. Tomaten zufügen, salzen, pfeffern, 1 TL ital. Kräuter zugeben und im offenen Topf ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.  
 Tomatenmark unterrühren, nochmals aufkochen lassen und zur Seite stellen.

Für die Paprikafüllung Paprika waschen, putzen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Für die Spinatfüllung Spinat verlesen, waschen, gut abtropfen lassen, fein hacken, leicht salzen und pfeffern. Gouda feinreiben und Feta zerbröseln.

Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem großen Rechteck (ca. 34 x 50 cm) ausrollen. SoÙe darauf verteilen, dabei zu allen Seiten einen ca. 2 cm großen Rand frei lassen.  
 Teig quer halbieren. Auf einer Hälfte Paprika und Gouda, auf der anderen Hälfte Spinat und Feta verteilen. Teig jeweils von der kurzen Seite her fest aufrollen. Teigrollen mit einem scharfen Messer quer in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden und mit etwas Abstand auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche legen. Schnecken im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind, dabei nach ca. 10 Minuten Bleche in der Einschubhöhe tauschen. Anschließend etwas abkühlen lassen!

Toller Snack für zwischendurch! 😊

