



## Zutaten

400 g Zucchini  
250 g Cherry – Tomaten  
200 g Champignons  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
500 g Spirelli Nudeln  
Salz & Pfeffer  
2 EL Brat- und Backöl  
1 TL Thymian getr.  
1 TL Oregano getr.  
15 Blätter Basilikum

*Parmesan*

## Schnelle Nudelpfanne mit Zucchini und Tomaten

Zucchini waschen, die Enden abschneiden, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in 5 mm dicke Stifte schneiden. Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Champignons waschen und vierteln. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente kochen. Öl in einer Pfanne erhitzen Zwiebeln hineingeben und ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Pilze, Zucchini, Thymian, Oregano dazugeben und für ca. 5 Minuten mit anbraten. Knoblauch, Tomaten hinzugeben und für ca. 1 Minute mitbraten. Nudeln abgießen, zu dem Gemüse geben, durchschwenken und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Nudelpfanne auf Teller anrichten und mit frisch geschnittenem Basilikum garnieren und servieren. Schnell, einfach, frisch und lecker 😊

*Tipp: Nach Belieben mit geriebenem Parmesan bestreuen.*

## Zutaten

1 Wirsing  
1 Zwiebel  
20 g Ingwer  
3 EL Brat- und Backöl  
600 ml Gemüsebrühe  
200 ml Kokosmilch  
Salz und Pfeffer  
Peperoni  
250 g Cherry - Tomaten  
Rohrohrzucker.

*Croutons:*

5 Scheiben Weißbrot  
1/3 Bund Petersilie  
50 g Butter  
Salz & Pfeffer

## Cremesuppe vom Wirsing mit Ingwer und Kokosmilch

Wirsing putzen, gegebenenfalls waschen, vierteln, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, bei mittlerer Hitze Zwiebeln und Ingwer ca. 2 Minuten darin anschwitzen. Wirsing hinzugeben und mit Gemüsebrühe, Kokosmilch aufgießen und für ca. 20 – 25 Minuten köcheln lassen. Würzen mit Salz, Pfeffer und Peperoni. Cherry-Tomaten waschen und halbieren. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Cherry-Tomaten kurz darin anbraten, sodass diese noch nicht auseinanderfallen. Würzen mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zucker. Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und abschmecken. Die Tomaten in die Mitte der Suppenteller anrichten, mit der Suppe vorsichtig angießen und servieren.

*Tipp: Als Topping für die Suppe eignen sich sehr gut selbstgemachte Croutons. Hierzu Weißbrot oder Toastbrotsscheiben in gleichmäßige Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Brotwürfel hinzugeben, bei mittlerer Hitze von allen Seiten unter ständigem Rühren anbraten. Gehackte Petersilie darüber streuen, würzen mit Salz und Pfeffer.*

