

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW22

Zutaten

300 g Mangold
2 Knoblauchzehen
250 g Cherrytomaten
200 g Weintrauben
60 g Walnüsse
500 g Spaghetti
Salz und Pfeffer
2 EL Olivenöl
Basilikum
Parmesan

Spaghetti mit Mangold und Trauben

Die Blätter von dem Mangold abrechen, waschen, trocken schütteln, gegebenenfalls die harten Mittelrippen herausschneiden und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Cherrytomaten, Weintrauben waschen und halbieren. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung kochen, abgießen und direkt weiterverarbeiten. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Mangold hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Knoblauch dazugeben, kurz mitbraten, Tomaten hineingeben und ebenfalls kurz anbraten, sodass diese noch nicht auseinanderfallen, abschmecken mit Salz und Pfeffer. Die abgegossenen Spaghetti zum Gemüse geben, mit etwas Olivenöl vermischen, Weintrauben unterheben, nochmal abschmecken und in Pastateller anrichten. Mit den gehackten Walnüssen, frischem Basilikum, gerieben Parmesan garnieren und servieren.

Schnelles, frisches, einfaches, leckeres Pastagericht 😊

Zutaten

1 Salatkopf nach Wahl
2 rote Paprika
½ weißen Rettich
250 g Cherrytomaten
200 g Mais
300 g Nektarinen
150 g Käse (z.B. Gouda)

1 Bund frische Kräuter
(Basilikum, Schnittlauch,
Petersilie, Minze)
300 g Naturjoghurt
100 g Mayonnaise
1-2 EL Apfelessig
Rohrohrzucker
Salz und Pfeffer

Frischer und fruchtiger Salat TO GO

Salat waschen, trockenschleudern und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Paprika waschen, vierteln, Strunk entfernen und in Würfel schneiden. Rettich schälen und grob raspeln. Cherrytomaten waschen, und je nach Größe halbieren oder vierteln. Mais in einem Sieb abschütten. Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in Würfel schneiden. Käse fein reiben. Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und zusammen mit dem Joghurt, Mayonnaise miteinander verrühren. Dressing abschmecken mit Apfelessig, etwas Zucker, Salz und Pfeffer. Die vorbereiteten Zutaten in verschließbare Gläser nach Belieben einschichten und zum Abschluss mit dem Dressing aufhören.

*Tip: Ein Römersalat eignet sich sehr gut für dieses Gericht.
Wer möchte kann auch kleine Würfel Kochschinken mit einschichten.*



Alle Rezepte auch zum Nachkochen unter:
biobote-emsland.de/service/rezept-archiv-2-1.html



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 