

## REZEPTE zur Gourmetkiste

### Postelein-Avocado-Pesto mit Spaghetti

**Zutaten:**  
für 4 Personen



**Zubereitung:**  
Ca. 15 Min.

400 - 600 g Spaghetti  
Salz  
6 EL Pinienkerne  
200 g Postelein  
3 – 4 Knoblauchzehen  
1 reife Avocado

Spaghetti  
in Salzwasser bissfest kochen.  
In der Zwischenzeit die Pinienkerne rösten.  
Postelein putzen und waschen.  
Knoblauch schälen und pressen.  
Avocado schälen.  
Postelein, Knoblauch, Pinienkerne und Avocado  
mit einem Schuss Olivenöl pürieren.  
Mit Salz abschmecken.  
Nudeln abgießen. Mit Pesto mischen und genießen.

Olivenöl  
Salz

### Wirsing mit Weizenkörnern und Currysahne

**Zutaten:**  
für 4 Portionen



**Zubereitung:**  
Ca. 60 Min.

200 g Weizenkörner  
Salz  
900 ml Wasser

Weizenkörner waschen und mit Wasser bedecken. Zugedeckt über  
Nacht kühl quellen lassen. Am nächsten Tag Salz hinzufügen.  
Zum Kochen bringen und die Weizenkörner etwa 20 Minuten bei  
geringer Hitze kochen lassen. Flüssigkeit abgießen.

1 Wirsing

Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen, den Kohl vierteln, den  
Strunk entfernen und in Streifen schneiden.

2 Paprika

Paprikaschoten halbieren, entkernen, entstielen und die weißen  
Scheidewände entfernen. Paprika waschen und in Streifen  
schneiden.

2 Zwiebeln  
Öl

Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

375 ml Sahne  
5 TL Currypulver  
Thymian, Salz  
Zitronensaft

Öl in einem Topf erhitzen. Paprika und Zwiebeln darin andünsten,  
Wirsing und Weizenkörner zufügen und zugedeckt 10 Minuten  
garen.

In einem zweiten Topf Sahne  
und Curry 10 Minuten einköcheln lassen.  
Die Currysahne mit Thymian, Salz  
und Zitronensaft abschmecken.