

31. Kalenderwoche 2016

REZEPTE

Gemüse-Bolognese

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 35-45 Min.

1 Stange
Staudensellerie
1 Paprika rot
1 Zucchini
1 Broccoli
1 Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehen
400 g Hack
Salz und Pfeffer

Staudensellerie waschen und in Stücke schneiden.

Paprika waschen und in Stücke schneiden.
Zucchini waschen, vierteln und in Scheiben schneiden
Broccoli waschen und in kleine Röschen teilen.
Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
Knoblauch schälen und Pressen oder fein hacken.
Hack im heißen Öl kräftig anbraten,
salzen und pfeffern. Anschließend aus der Pfanne nehmen.
Dann die Zwiebel darin leicht anbraten. Knoblauch zufügen.
Nach und nach das Gemüse hinzufügen, umrühren.

Pizzagewürz
Oregano
1 Dose geschälte
Tomaten
1 Paket pas. Tomate

Mit Pizzagewürz und
Oregano würzen und alles ca. 10 bis 15 Min. dünsten. Dann das Hack
wieder dazu geben. Geschälte Tomaten und
das Paket passierte Tomate dazugeben.
Alles bei offenem Topf ca. 10 Min köcheln lassen.
Die Bolognese nochmal abschmecken.

500 g Nudeln

Dazu schmecken leckere Pasta und geriebener Parmesankäse.

Broccolicremesuppe mit Staudensellerie

Zutaten:

Für 2 Portionen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

500 g Broccoli
1 Staudensellerie
100 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe
1 EL frische
Minzblätter
Salz und Pfeffer
50g Feta-Käse

Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen
Staudensellerie waschen, in schmale Ringe schneiden
Zwiebel und
Knoblauch schälen, fein würfeln.
Das Öl erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie Staudensellerie
andünsten. Mit Brühe ablöschen, Broccoliröschen dazugeben, ca. 10 Min.
köcheln.
Minze zufügen und Suppe pürieren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Mit zerbröckeltem Feta bestreut servieren.