

## 21. Kalenderwoche 2017

# REZEPTE

## Broccoli-Ingwer-Gemüse

**Zutaten:**

Für 4 Portionen

600 g Broccoli  
Salz

½ Zwiebel  
20 g Ingwer  
2 TL Butter  
Zucker, Salz

**Zubereitung:**

ca. 30 Min.

Den Broccoli putzen und in Röschen teilen. Den Stiel schälen und in Würfel schneiden. Broccoli in leicht gesalzenem Wasser ca. 6-8 Minuten bissfest garen.

Die Zwiebel schälen und klein würfeln.

Den Ingwer schälen und ebenfalls klein würfeln.

Butter in einem Topf schmelzen lassen und Zwiebel und Ingwer darin unter Rühren andünsten. Mit Zucker und Salz würzen. Den abgetropften Broccoli vorsichtig in der Mischung schwenken und servieren.

## Bandnudeln mit Rucola

**Zutaten:**

für 4 Personen

2 Schalotten  
200 g Rucola  
300 g Bandnudeln  
2 EL Butter  
100 ml tr. Weißwein  
200 g Crème fraiche  
Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

ca. 30 Min.

Schalotten (oder Zwiebeln) schälen und fein hacken.

Rucola waschen und in Streifen schneiden.

Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen.

Gehackte Schalotten in heißer Butter anbraten.

Wein und

Crème fraiche zu den Schalotten geben und 3 Min. offen einkochen lassen. Rucola untermischen, salzen und pfeffern.

100 g Speck in dünnen  
Scheiben

Speck in einer beschichteten Pfanne knusprig ausbraten. Nudeln mit der Rucolasauce vermischen, mit den Speckscheiben belegen und servieren.

**Alternativ:**

Räuchertofu statt  
Speck verwenden