

32. Kalenderwoche 2017

REZEPTE

Broccoli mit Fettuccine

Zutaten:

für 4 Personen

10 Blätter Basilikum
3 Zweige Petersilie
1-2 Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL (Dijon-)Senf
125 g weiche Butter

500 g Broccoli
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
500g Fettuccine o.
andere Bandnudeln

10 Tomaten

Zubereitung:

ca. 20 Min.

Basilikum und Petersilie waschen und fein hacken. Lauchzwiebeln kleinschneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Den Senf zusammen mit der Butter, den Kräutern, dem Knoblauch und den weißen Teilen der Lauchzwiebel vermischen. Broccoli waschen, zerteilen und zusammen mit dem Öl, etwas Salz und den Fettuccine in einem Topf mit reichlich Wasser kochen, bis die Nudeln gar sind. Anschließend gut abtropfen lassen, die Buttermischung im Topf zerlassen. Nudeln und Broccoli vorsichtig darin wenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit halbierten Tomaten und dem Grün der Zwiebeln garnieren.

Bohnen-Möhren-Gemüse, cremig

Zutaten:

für 4 Personen

500 g Buschbohnen
400 g Möhren
1 Zwiebel
1 EL Mehl
1 EL Butter

250 ml Gemüsebrühe
1 TL Zitronensaft
1 TL Chilipulver
Salz, Pfeffer
50 ml Sahne

Zubereitung:

ca. 45 Min.

Bohnen putzen und in gleichmäßige Länge schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, würfeln und mit Mehl bestäuben. Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen, die Bohnen und Möhren hinzufügen und nach ca. 5 Min. mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Zitronensaft und das Chilipulver einrühren und etwa 25 Minuten köcheln lassen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne einrühren.