



Kohlrabi-Möhren Ragout mit Pasta

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 35-40 Min.

2-3 Kohlrabi	Kohlrabi und
4-5 Möhren	Möhren schälen und in Würfel bzw. Scheiben schneiden.
150 g Champignons	Pilze putzen und halbieren.
1 EL Öl	Pilze im heißen Öl kräftig anbraten. Kohlrabi und Möhren kurz mitbraten.
200 ml	Mit gut 200 ml Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen zugedeckt ca. 10
Gemüsebrühe	Min. dünsten.
150 g Pasta	Pasta in kochendem Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen.
1 Bund Petersilie	Petersilie waschen und fein hacken.
ca. 1-2 EL Mehl	Das Mehl in wenig Wasser klumpenfrei auflösen und damit das Gemüse
75 ml Saure Sahne	anbinden. Danach die saure Sahne einrühren.
Salz	Mit Salz,
weißer Pfeffer	Pfeffer und
ca. 1 EL Zitronensaft	Zitronensaft abschmecken. Petersilie unterrühren. Pasta abgießen. Alles
Basilikumblättchen	anrichten und je nach Geschmack mit Basilikum garnieren.

Zucchini Mini-Pizza

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 20 Min. + 6 Minuten Backzeit

4 EL Tomatenmark	Das Tomatenmark mit
3 EL Wasser	Wasser,
Salz und Pfeffer	Salz, Pfeffer und
½ TL Oregano	Oregan vermischen.
1 kleine Zwiebel	Zwiebel und
2 Knoblauchzehen	Knoblauch schälen, möglichst fein hacken und ebenfalls zur
	Tomatensauce geben
1-2 Zucchini	Die Zucchini waschen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden.
2 EL Olivenöl	In etwas Olivenöl die Scheiben dann ca. 1 Minute von jeder Seite
	anbraten.
	Anschließend werden die Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes
	Backblech gelegt und mit der vorbereiteten Tomatensauce bestrichen.
n. B. Käse, fein gerieben	Dann kommen noch der Käse,
n. B. Tomaten,	die Tomatenscheibchen und
n. B. Oregano	der getrocknete Oregano darauf und das Blech wird bei 200 °C (Ober-/
	Unterhitze) für ca. 5 - 6 Minuten in den vorheizten Backofen gegeben.