



Kürbis-Schwarzwurzeln mit Reis

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 20 Min.

500 g Kürbis	Kürbis
300 g Schwarzwurzeln	und Schwarzwurzeln putzen, schälen und in ½ cm dicke Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.
2 Zwiebeln	Aus Curry,
2 Knoblauchzehen	Zimt,
1 TL Curry	Nelken,
½ TL Zimt	Sesamöl und Knoblauch eine Marinade rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
½ TL Nelkenpulver	Gemüse mit der Marinade vermischen und 1 Stunde ziehen lassen. Den Reis nach Anleitung aufsetzen
6 EL Sesamöl	Dann aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und 2-3 Min. kräftig anbraten. Marinade,
Salz, Pfeffer	Sojasauce,
4 Tassen (Basmati)Reis	Essig und
2 EL Sojasauce	Honig untermischen und alles einmal aufkochen lassen.
3 EL Essig, (Weinessig)	Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem Reis servieren
1 EL Honig	

Wirsing-Champignons-Pasta

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 25 Min.

1 Wirsing	Wirsingstrunk entfernen und den Rest in breite Streifen schneiden.
250 g Champignons	Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
1 Zwiebel	Zwiebel schälen und würfeln.
2 EL ÖL	Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Pilze zufügen und anbraten. Wirsing unterheben und anschmoren.
Salz und Pfeffer	Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Brühe ablöschen. Ca. 8 Min. zugedeckt schmoren lassen.
125 ml Gemüsebrühe	Die Nudeln nach Anleitung aufsetzen.
300 g Bandnudeln	Crème fraîche unter den Wirsing rühren. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen, mit dem Gemüse mischen und sofort servieren.
50 g Crème fraîche	