

# Rezeptideen: Möhre, Kohlrabi, Spinat, Erdbeere, Mango

## Spaghetti

### mit cremiger Spinatsoße



**Zutaten für 2 Personen:** 200 g Spaghetti, 80 g Parmesan, 100 ml Milch, 20 g Pinienkerne, 250 g Spinat  
**Zubereitung:** Spaghetti nach Anweisung auf der Packung zubereiten. Den Spinat waschen, die Pinienkerne kurz in einer Pfanne ohne Öl rösten. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer feinen Soße mixen. Die Soße in die Pfanne geben und aufkochen. Die Nudeln abgießen, mit etwas Öl verfeinern und in die Pfanne zu der Soße geben. Die Spaghetti auf Tellern verteilen und mit Pinienkernen anrichten.

## Kohlrabi-Möhren Pfanne

### mit Reis



**Zutaten für 3 Personen:** 250 g Möhren, 300 g Kohlrabi, 1 EL Öl, 200 ml Milch, 100 ml Sahne, 1 EL Schmand, 1 Tasse Reis, 2 Tassen Wasser, frischer Koriander, 2 TL Kurkuma, Salz  
**Zubereitung:** Die Möhren und den Kohlrabi waschen und schälen. Das Gemüse in 1 cm dicke Stifte schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse mit Kurkuma und etwas Salz hinein geben. Nach kurzem Anbraten mit einem Schuss von der Milch ablöschen und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Reis mit der doppelten Menge, leicht gesalzenem Wasser aufsetzen und kochen bis das Wasser vollständig vom Reis aufgenommen wurde. Nach etwa 10 Min Kochzeit die restliche Milch und die Sahne zu dem Gemüse hinzugeben und einkochen lassen. Zuletzt mit Schmand verfeinern und mit frischem Koriander servieren. Dazu passt Geflügel oder Fisch.

## Überbackene Tomaten

### mit Baguette



**Zutaten für 2 Personen:** 1 frisches Baguette, 300 g Tomaten, 1 Parmesan, etwas Salz, 2 EL Olivenöl, 1 Bund Oregano  
**Zubereitung:** Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und etwas Olivenöl darüber geben. Die Tomatenscheiben darauf verteilen, etwas Salzen und Parmesan darüber hobeln. Das Baguette in Scheiben schneiden und mit Öl einstreichen. Die Baguettescheiben neben die Tomaten aufs Blech legen. Zusammen im Ofen bei 200 °C Ober- Unterhitze für 15 Min backen. Anschließend die Tomaten auf die Baguette Scheiben verteilen, mit frischem Oregano verfeinern und genießen.

## Erdbeer-Quark

### mit Minze



**Zutaten für 2 Personen:** 200 g Erdbeeren, 250 g Speisequark, 60 ml Mineralwasser, 40 ml Milch, 2 EL Honig, 1 Bund frische Minze  
**Zubereitung:** Die Erdbeeren erst kurz vor der Verarbeitung waschen, sonst ziehen sie Flüssigkeit und werden matschig. Anschließend das Grün entfernen und vierteln. Den Quark mit dem Mineralwasser, dem Honig und der Milch verquirlen, und die Erdbeeren sowie beliebig viele Blätter der Minze unterheben.

Viele weitere  
Rezepte in  
unserer  
Rezeptdaten-  
bank

## Rezept der Woche:



## Bulgur-Salat

### mit grünem Spargel und Spinat

#### Zutaten für 2 Personen:

200 g Bulgur, 250 g grüner Spargel, 300 g Spinat, 150 g Erbsen, 1 Zitrone, 2 EL Agavendicksaft, 5 EL Olivenöl, 1 Bund frischer Koriander, Pfeffer, Salz, 1 Prise Zucker

#### Zubereitung:

Den Bulgur in 400 ml gesalzenem Wasser kochen. Sobald das gesamte Wasser vom Getreide aufgenommen wurde, bei geschlossenem Deckel weiter quellen lassen. In der Zwischenzeit den Spinat gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Den Spargel am unteren Ende gründlich schälen und die Erbsen aus den Schoten lösen. Erbsen und Spargel in einer Pfanne mit 50 ml Wasser und einer Prise Zucker und etwas Salz dünsten.

Den Spinat kurz in Wasser blanchieren und unter kaltem Wasser abschrecken. Den Bulgur würzen und mit Öl anmachen.

Anschließend den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und das gesamte Gemüse mit dem Bulgur, sowie etwas Agavendicksaft und Zitronensaft vermengen. Mit frischem Koriander garnieren.



Foto: Kim Liza