

REZEPTE

Spinat-Spaghetti mit Kokosmilch

Zutaten:

Für 3-4 Portionen

1 Knoblauchzehen
20 g frischer Ingwer
1 rote Chilischote
400 ml Kokosmilch
2 Msp. Zimt
2 TL Currypulver
600 g Blattspinat
400 g Spaghetti
3 EL Butter

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

ca. 40 Min.

Knoblauchzehe und Ingwer schälen und fein würfeln. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. 400 ml ungesüßte Kokosmilch, Knoblauch, Ingwer, Chili, Zimt, Currypulver und Salz in einen großen Topf geben und aufkochen. Blattspinat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Butter erhitzen. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat leicht abtropfen lassen und zur Kokosmilch geben. Nudeln abgießen. Mit der Spinatsauce mischen und sofort servieren.

Chicoree mit Radieschentatar

Zutaten:

für 4 Personen

2 Eier
2 Chicoréestauden
1 Bund Asiasalat
1 Schalotte
2 Bund Radieschen
Dressing
100 g Frischkäse mit Kräutern
50 g Joghurt
2 TL Kräuteressig
2 EL Rapsöl
2 EL fein gehackte Kräuter nach Wahl
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

ca. 40 Min.

Die Eier hart kochen und kalt abschrecken. Abkühlen lassen. Chicorée putzen und waschen. Abtropfen lassen und die Blätter von den Strünken lösen. Salat waschen und trockenschleudern. Die Blätter auf vier Tellern auslegen und die Chicoréeblätter mit den offenen Seiten nach oben auf die Salatblätter betten. Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Radieschen putzen, waschen und klein würfeln. Radieschen und Zwiebelwürfel vermischen. Den Frischkäse mit Joghurt, Essig und Öl zu einem cremigen Dressing rühren. Zwei Drittel der Kräuter unterrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier pellen und in dünne Scheiben schneiden. Zuerst das Radieschentatar, dann das Dressing auf den Chicoréeblättern verteilen. Die Salatportionen mit den Eierscheiben und den restlichen gehackten Kräutern garnieren und sofort servieren.