

22. Kalenderwoche 2017

REZEPTE

Kohlrabi-Pommes

Zutaten:

für 4 Personen

2 Kohlrabi
1 Zwiebel
2 EL Öl

Paprikagewürz
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

ca. 20 Min.

Kohlrabi schälen und in Stifte von maximal 1 cm schneiden.
Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.
Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten.
Nach wenigen Minuten die Kohlrabi zufügen und unter Wenden goldbraun anbraten.
Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen, salzen, pfeffern und mit Paprika würzen.

Spinat-Tomaten-Pasta

Zutaten:

für 4 Personen

500 g Pasta
3 EL Olivenöl
500 g Tomaten
250 g Spinat
Salz, Pfeffer

50 g Parmesan

Zubereitung:

ca. 25 Min.

Die Pasta nach Anleitung al dente kochen.
Öl in einer hohen Pfanne erhitzen.
Tomaten vierteln und etwa 3 Minuten anbraten.
Den Spinat zerpfücken, zu den Tomaten geben und weitere 3 Minuten unter Rühren anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Pasta abtropfen lassen, ebenfalls in die Pfanne geben und unterheben. Mit geriebenem Parmesan bestreuen und sofort servieren.