

REZEPTE

Fettuccine tricolore (Blumenkohl mit Pasta)

Zutaten:

für 4 Personen

1 Blumenkohl
1 Zwiebel
75 g getr. Tomaten
2 EL Öl
2 EL Salbeiblätter
Salz
Pfeffer
500 g ital. Bandnudeln
(Fettuccine)
½ Bund Petersilie

Zubereitung:

ca. 25 Min.

Blumenkohl in Röschen teilen und bissfest garen.
Zwiebeln in kleine Würfel,
getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.
Zwiebelwürfel in 2 EL Öl anbraten.
Salbei grob schneiden, hinzufügen und mitbraten, Blumenkohl und
getrocknete Tomaten untermischen, heiß werden lassen, mit Salz und
Pfeffer abschmecken.
Nudeln nach Packungsvorschrift garen, mit dem Gemüse anrichten
und mit
gehackter Petersilie bestreut servieren.

Zuckermais mit Kräuterbutter

Zutaten:

für 4 Personen

4 Maiskolben
1 Knoblauchzehe
50 g Butter
½ Bund Petersilie

Zubereitung:

ca. 30 Min.

Maiskolben ca. 15-20 Min. ohne Salz in Wasser garen.
Knoblauchzehe in Scheiben schneiden und
mit der kalten Butter erhitzen. Wenn die Butter brutzelt, vom Ofen
nehmen und die grob gehackte Petersilie dazugeben.
Etwas Meersalz dazu geben.
Mais mit der Kräuterbutter bepinseln und servieren.

Rote-Bete-Salat

Zutaten:

für 4 Personen

600 g Rote Bete
1 Zwiebel
2 EL Öl
2 EL Essig
Salz, Pfeffer
1 TL Zucker

Zubereitung:

ca. 10 Min. + 1 Stunde Garen der Roten Bete

Die Rote Bete je nach Größe 30-50 Min. kochen. Danach schälen
und raspeln.
Zwiebel schälen und fein würfeln.
Den Salat mit Öl,
Essig,
Salz und Pfeffer würzen.
Mit Zucker abschmecken.
Gut durchrühren und eine halbe Stunde ziehen lassen.