



KW 10/2016

Bunte Gemüsenudeln

Zutaten für 4 Personen:

400 g Möhren, 400 g Zucchini, 200 g Lauch, 300 g Linguine Vollkornnudeln, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 200 ml Gemüsebrühe, 200 ml Creme fraiche, 100 ml Sahne, 1 Prise Safranfäden, 100 g Parmesan gerieben

Zubereitung:

Möhren schälen und putzen, Zucchini waschen und putzen. Beide mit einem Sparschäler oder auf einem Gemüsehobel längs in dünne Streifen schneiden.

Lauch putzen, längs halbieren, waschen und die einzelnen Blätter voneinander trennen und in feine Streifen schneiden.

Vollkornnudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren und Zucchini darin bei mittlerer Hitze 1 Minute unter Rühren dünsten.

Lauch dazugeben und 1 weitere Minute dünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüsebrühe, Creme fraiche, Sahne und die Safranfäden dazugeben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten cremig einkochen lassen.

Nudeln in einem Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und mit in die Pfanne geben.

Nudeln mit den Gemüsen mischen. Erneut würzen. Auf Teller geben und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Zucchini-Champignonpfanne

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 50 g Butter, 250 g frische Champignons, 400 g Zucchini, ½ Zitrone, 1 Bund Petersilie, Pfeffer frisch gemahlen, Salz

Zubereitung:

Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden und leicht in Butter andünsten. Knoblauchzehen schälen, zerdrücken und wenn die Schalotten glasig sind hinzugeben.

Die gesäuberten Champignons mit dem Zitronensaft beträufeln, große halbieren. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und in feine Scheiben schneiden. Mit den Champignons in die Pfanne geben.

Alles bei große Hitze 3 Minuten anbraten. Petersilie gut waschen, trockenschütteln, fein hacken, in die Pfanne geben und 1 Minute anbraten. Mit Salz und frischem Pfeffer würzen.

Wir wünschen Guten Appetit!

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich u. Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum Konto: 6007291100 BLZ: 43060967