

Tel . 07223 / 806 22 30
Fax. 07223 / 806 22 55
email:info@gaertnerhofdecker.de



200 g bioladen*Spaghetti (Art.-Nr. 5239 / 5460)
1/2 Chinakohl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Tomaten Datterino
6 EL Rapsöl (Art.-Nr. 8249)
1 EL Butter
Kräutersalz
Pfeffer
1 TL getr. ital. Kräuter (Art.-Nr. 8011)

Rezepte für KW 20-4

Chinakohl-Spaghetti-Pfanne

Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen, abtropfen lassen. Chinakohl putzen, vierteln, in feine Streifen schneiden und waschen. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. Tomaten halbieren. 2 EL Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Spaghetti darin knusprig braten. In einer anderen Pfanne 4 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Chinakohl und Tomaten zugeben und unter Rühren 4-5 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und ital. Kräuter abschmecken. Die Nudeln dazugeben und gut vermischen.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche



1 Blumenkohl
1 l Gemüsebrühe
1 TL Butter
2 EL Semmelbrösel (Art.-Nr. 5142)
1 TL Kräutersalz
300 ml Milch
300 g Magerquark (Art.-Nr. 2229)
2 TL Rapsöl (Art.-Nr. 8249)
200 g geriebener Gouda (Art.-Nr. 2070 / 2508)
4 EL Weizengrieß (Art.-Nr. 6011 / 6017)

Blumenkohlauflauf mit Quark

Den Blumenkohl putzen und waschen, in Röschen teilen und in der Gemüsebrühe 10 Min. kochen. Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten und mit Semmelbröseln bestreuen. Den Blumenkohl in die Form schichten und mit dem Kräutersalz bestreuen. Milch, Magerquark, Öl, geriebenen Käse und Grieß verrühren und über dem Blumenkohl verteilen. Im Backofen bei 200 °C ca. 25 Min. backen. (Dazu passen Kartoffeln!)

Nach: Verbraucherzentrale Ernährung, Rezepte rund ums Jahr, Gemüse à la Saison