



ca. 200 g Spinat  
1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebell  
400 g Dinkelspaghetti  
Salz  
Olivenöl zum Braten  
50 ml Gemüsebrühe  
100 ml Sojasahne  
2 EL Sojasoße  
Pfeffer

## Rezept für KW 17-17

### Spaghetti mit Spinat und Sojasahne

Spinat putzen, waschen und trocken schütteln. Knoblauch fein hacken. Zwiebel fein würfeln. Spaghetti in Salzwasser garen. Inzwischen Öl in einer breiten Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln 1 Minute braten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Brühe und Sojasahne zugeben. Aufkochen und 1 Minute köcheln lassen. Gut abgetropfte Spaghetti zugeben und durchschwenken. Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer würzen.



1 1/2 Pack. TK Blätterteig  
2 Kohlrabis  
500 g Möhren  
Meersalz  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Petersilie  
1 EL Basilikum  
1/2 Bund Estragon (gehackt)  
Kräutersalz, Pfeffer  
100 g Joghurt  
2 EL Milch  
1 EL Sesampaste (Tahin)  
1 Ei  
1-2 TL Zitronensaft

### Möhren-Kohlrabi-Tarte

Ein Backblech kalt abspülen. Den Blätterteig überlappend auslegen, auftauen lassen und auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, etwas größer als das Blech. Das Blech mit dem Teig auskleiden, dabei einen 3 cm breiten Rand hochziehen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Kohlrabis putzen, schälen und vierteln, in dünne Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben hobeln. Kohlrabi und Möhren in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken, mit dem Gemüse und den Kräutern vermischen, salzen und pfeffern. Auf dem Teig verteilen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Für den Guss den Joghurt mit der Milch, der Sesampaste, dem Ei, Zitronensaft, Salz und Pfeffer gründlich verquirlen, auf die Pizza geben. Die überstehenden Teigränder nach innen über die Füllung schlagen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180 Grad) in 30 Minuten goldbraun backen.