

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



1 Spitzkohl
ca. 300 g Möhren
Meersalz
50 g Butter
Pfeffer
Rohrohrzucker
1 TL fein abger. Zitronenschale



100 g gek. Schinken
50 g Parmesan
2 Eigelb
150 g Crème fraîche
300 ml fettarme Milch
Meersalz, Pfeffer
400 g Vollkornspaghetti
1 rote Zwiebel
ca. 300 g Chicorée
1 EL Olivenöl

Rezept für KW 18-21

Spitzkohl-Möhren- Gemüse

Spitzkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen. Spitzkohlblätter in grobe Streifen schneiden. Möhren putzen und schälen. Möhren längs und dann quer halbieren. Nacheinander in kochendem Salzwasser Möhren und Mangoldstiele 5 Min., Spitzkohl 2-3 Min. garen. Abschrecken und gut abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren Butter mit 5 EL Garfond erhitzen und das Gemüse darin erwärmen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Zitronenschale würzen.

Chicorée-Carbonara

Den Schinken in Würfel schneiden. Den Käse reiben und mit Eigelb, Crème fraîche, Milch und Pfeffer verrühren. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Chicorée putzen, den Keil herauschneiden und längs in Scheiben schneiden. Den Chicorée mit den Zwiebelwürfeln in Olivenöl andünsten. Die Spaghetti abgießen und ca. 2-3 EL Nudelwasser auffangen, mit den Nudeln zum Gemüse geben. Eier-Käse-Mischung und Schinkenwürfel untermischen und in der Pfanne kurz andicken lassen. Nicht kochen! Mit Pfeffer bestreuen und sofort servieren.