

Gemüse der Woche: Spinat / Kartoffeln / Möhren / Lauch

Bandnudeln mit Blattspinat, Pinienkernen und Parmesan

400 g Blattspinat
250 g breite Bandnudeln
Salz & Pfeffer
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl,
50 g Pinienkerne
100 g Parmesan am Stück, grob gerieben

Frischen Spinat putzen und gründlich in reichlich Wasser säubern. Die Nudeln nach Packungsanweisung in ausreichend Salzwasser al dente kochen, abtropfen lassen und warmhalten, eventuell einen Esslöffel Öl unterheben, damit sie nicht zusammenkleben. In der Zwischenzeit Knoblauch pellen, fein hacken und mit dem Spinat im heißen Öl fünf Minuten lang dünsten. Salzen und pfeffern. In einer kleinen Pfanne die Pinienkerne ohne weiteres Fett rösten, bis sie duften. Vorsichtig, weil sie schnell verbrennen. Nudeln in die Pfanne zum Spinat geben und vermengen. Auf vorgewärmten Tellern, bestreut mit Pinienkernen und Parmesanspänen, servieren.

Rahmspinat mit Bratkartoffeln und Spiegelei

1 kg Blattspinat
25 g Butter
1 EL Mehl
150 g Sahne
150 g Milch
Salz & Pfeffer
1 Prise Muskat
4 Eier
600-750g festkochende Kartoffeln
1 große Zwiebel

Die Zwiebel würfeln und die Bratkartoffeln auf Deine gewohnte Weise zubereiten. Den gewaschenen Spinat in Salzwasser 5 Minuten blanchieren, abseihen und auskühlen lassen. Butter schmelzen und den abgetropften und klein gehackten Spinat darin angehen lassen. Mehl darunter rühren und mit Sahne und Milch angießen. Etwas einkochen lassen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Die Spiegeleier braten und salzen und alles mit einem Blattsalat anrichten.

Schnelles Linsen-Spinat-Curry

1 Bund Suppengrün à ca. 500 g
1 kleine Zwiebel
1 EL Olivenöl
200 g rote Linsen
1 Liter Gemüsebrühe
Lorbeerblatt
2 TL Currypulver
½ TL Chiliflocken
125 g Blattspinat
Saft von ½ Zitrone
Etwas Naturjoghurt

Karotten, Sellerie und Zwiebel fein würfeln. Lauch in dünne Ringe schneiden. Das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Gemüse hinzugeben und 5 Minuten garen lassen, bis die Zwiebeln durchscheinend sind. Rote Linsen, Gemüsebrühe, Lorbeerblatt, Curry und Chiliflocken in den Topf geben. Gut umrühren, dann bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Sobald die Linsen weich sind Spinat hinzugeben und noch einmal aufkochen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Klecks Naturjoghurt servieren.

Orientalische Rote-Linsensuppe

250 g rote Linsen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 mittelgroße Möhren
1 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
1,4 L Gemüsebrühe
Salz & Pfeffer
Einige Zitronenspalten
2 EL Naturjoghurt

Linsen abspülen. Zwiebel und Knoblauch klein hacken, die Möhren in schmale Scheiben schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Linsen unter Rühren kurz anschwitzen. Gemüsebrühe und Kreuzkümmel zugeben und alles einmal aufkochen. Bei geringer Hitze für 20-30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Dann die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Zitronenspalten sowie einem Klecks Naturjoghurt servieren.

Bandnudeln mit Porree-Hack-Sauce

1 dicke Stange Porree
200g Rinderhackfleisch
1 TL Tomatenmark
100ml Weißwein oder Gemüsebrühe
Bratöl
Salz & Pfeffer
1 TL Paprika edelsüß
Ggf. ½ TL Zucker oder Honig
1 Becher Schmand
250g Bandnudeln
6 Scheiben Emmentaler, Gouda oder Butterkäse

Den Lauch halbieren, waschen und in ca. 5mm breite halbe Streifen schneiden. Das Hackfleisch in einer großen Pfanne im Bratöl kräftig anbraten, salzen und pfeffern, beiseitestellen. Nudelwasser aufsetzen und die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. In der gleichen Pfanne in etwas Öl den Porree anbraten, einige Minuten braten, salzen. Das Tomatenmark dazugeben und mit einem Schuss Weißwein oder Gemüsebrühe ablöschen. Das Hackfleisch dazugeben, mit Paprika und ggf. Zucker würzen und einige Minuten köcheln lassen. Schmand einrühren und final abschmecken. Auf niedrigste Flamme stellen und die halbierten Käsescheiben auf der Sauce verteilen. Einen Deckel auflegen und warten bis der Käse geschmolzen ist. Dazu passen auch Penne, Volanti oder Rigatoni Nudeln.