



KW 16/2016

Pasta mit Rübstielsegemüse

Zutaten für 4 Personen:

1000 g Rübstiel, 2 TL Salz, 500 g bunte Nudeln, 6 EL Olivenöl, 6 Sardellenfilets, 2 Knoblauchzehen, 2 Chilischoten, 80 g Parmesan, frisch gerieben

Zubereitung:

Rübstiel waschen und in etwa 1-2 cm große Stücke schneiden. Rübstiel in kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Im selben Wasser die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen.

Sardellenfilets abtropfen lassen, Knoblauch schälen und fein hacken, Chilischoten ebenfalls fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Sardellenfilets darin bei mittlerer Hitze andünsten, dabei mit dem Kochlöffel zerkleinern. Knoblauch und Chili dazugeben und kurz mitbraten. Rübstielsegemüse unterrühren, eventuell nachsalzen.

Die Nudeln abgießen, etwas Nudelwasser aufbewahren. Alles gut miteinander vermischen, falls zu trocken, eventuell noch etwas vom Nudelwasser unterrühren.

Mit frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Rübstiel-Pfannkuchen

Zutaten für 4 Personen:

250 g Dinkel-Vollkornmehl, Salz, 4 Eier, 500 ml Milch, 1000 g Rübstiel fein gehackt, 2 Zwiebeln, Olivenöl, frisch geriebene Muskatnuss, weißer Pfeffer, 200 g Creme fraiche, 50 g frisch geriebener Parmesan

Zubereitung:

Das Mehl mit $\frac{1}{2}$ TL Salz mischen, dann mit Eiern und Milch verrühren und quellen lassen. Den Rübstiel waschen, putzen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Ein Viertel des Rübstiels unter den Teig rühren.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den restlichen Rübstiel dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Rübstiel zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. dünsten. Den Schmand unterrühren und das Gemüse warm halten.

Aus dem Teig nacheinander Pfannkuchen backen und füllen. Jeweils 1 EL Öl darin erhitzen und ein Achtel von dem Teig darin ca. 1-2 Min. backen. Den Pfannkuchen wenden, mit etwas Parmesan bestreuen und zugedeckt fertig backen. Den Pfannkuchen auf eine Platte geben, von dem Rübstielsegemüse auf eine Hälfte des Pfannkuchens geben und die andere Hälfte darüberschlagen.

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