



KW 41/2018

Rucolasuppe

Zutaten für 4 Personen:

1/2 l Gemüsebrühe, 50 g Butter, 1 Zwiebel, 20 g Mehl, 100 ml Weißwein, 1/4 l Sahne, 250 g Rucola, Salz, Pfeffer, Aceto Balsamico bianco

Zubereitung:

Zwiebel klein würfelig schneiden und in Butter anschwitzen. Mehl dazugeben und kurz mitrösten. Mit Weißwein, Brühe und Sahne aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen.

Den gewaschenen Rucola gut abtropfen lassen und grob hacken in die Suppe geben, danach mit einem Stabmixer fein pürieren nochmals kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Aceto Balsamico bianco abschmecken.

Spaghetti mit Rucola und schwarzen Oliven

Zutaten für 4 Personen:

400 g Vollkornspaghetti, 250 g Rucola, 4 Tomaten, 1 rote Peperonischote, 2 Knoblauchzehen, 1 Zitrone, 6 El Olivenöl, 100 g schwarze Oliven, Salz, Pfeffer, Parmesan

Zubereitung:

Die Vollkornspaghetti nach Packungsanweisung garen. Inzwischen den Rucola waschen, trocken schütteln, grobe Stiele wegschneiden, dann in 1-2 cm große Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in Würfelchen schneiden. Die Peperoni waschen und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Zitrone auspressen.

Die Spaghetti in ein Sieb abgießen. In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Alle vorbereiteten Zutaten und die Oliven 1-2 Minuten unter Rühren bei mittlerer Hitze im Öl erwärmen, mit Salz und Pfeffer würzen und der Hälfte des Zitronensafts abschmecken.

Die Spaghetti in einer großen Schüssel anrichten und das Gemüse in die Mitte geben. Mit fein gehobeltem Parmesan bestreuen und den restlichen Zitronensaft dazuservieren.

Wir wünschen einen guten Appetit
Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg