



Grünkohl-Suppe, cremig

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 40 Min.

500 g Grünkohl	Den Grünkohl, waschen, die Rippen entfernen und in Salzwasser blanchieren.
200 g Kartoffeln	Kartoffeln und
500 g Möhren	Möhren schälen und grob würfeln.
2 Zwiebeln	Die Zwiebeln und den
1 Knoblauchzehe	Knoblauch schälen, würfeln und in
2 EL Butter	Butter andünsten.
600 ml Gemüsebrühe	Grünkohl, Möhren und Kartoffeln zugeben, kurz mitdünsten, dann mit
1 EL Crème fraîche	der Brühe ablöschen und alles zusammen weich kochen lassen.
Salz, Pfeffer	Mit dem Pürierstab fein pürieren, Crème fraîche einrühren, dann mit
Muskat	Salz, Pfeffer und etwas
	Muskat abschmecken.

Broccoli-Spaghetti

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 25 Min.

500 g Broccoli	Broccoli in Röschen teilen, in Salzwasser etwa 10 Minuten kochen.
400 g Spaghetti	Währenddessen Spaghetti nach Anweisung bissfest kochen.
100 g durchw. Speck	Den Speck in kleine Würfel schneiden.
2 EL Olivenöl	Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Speck darin kross anbraten.
½ getrocknete Peperoni	Die Peperoni in feine Streifen schneiden und bei Bedarf die Kerne entfernen (sind am schärfsten). Dann zum Speck geben.
1 Knoblauchzehe	Knoblauchzehe schälen, halbieren und mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne geben. Peperoni und Knoblauch 2-3 Minuten mitdünsten, danach entfernen. Den abgetropften Brokkoli in die Pfanne geben und kurz mit anbraten.
125 g Schafkäse	Nudeln abgießen, ebenfalls in die Pfanne geben und gut durchmischen
	Den Schafkäse grob zerteilen, über die Gemüse-Nudel-Mischung geben und sofort servieren.