



Rübstiel mit Pasta

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 30 Min.

400 g Nudeln	Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
2 Bund Rübstiel	Rübstiel waschen und in etwa 1-2 cm große Stücke hacken. Rübstiel in kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.
12 Sardellenfilets	Sardellenfilets abtropfen lassen,
4 Knoblauchzehen	Knoblauch schälen und fein hacken,
4 Chilischoten, rot	Chilischoten ebenfalls fein hacken.
6 EL Olivenöl	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. Rübstielgemüse unterrühren, eventuell nachsalzen. Die Nudeln abgießen, etwas Nudelwasser aufbewahren. Alles gut miteinander vermischen. Falls zu trocken, eventuell noch etwas vom Nudelwasser unterrühren.
4 EL Parmesan	Mit frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Kohlrabi-Salat mit Gurke und Paprika

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 20 Min.

1-2 Kohlrabi	Die Kohlrabi schälen und in eine Schüssel raspeln.
1 Paprika	Die Paprikaschote waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.
½ Gurke	Die Gurke waschen und in Scheiben hobeln.
Etwas Rübstiel	Rübstiel waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden.
4 EL Öl	Für das Dressing Öl,
1 EL Zitronensaft	Zitronensaft und
1 EL Essig	Essig verquirlen und mit
½ TL Zucker	Zucker,
Salz	Salz und
Pfeffer	Pfeffer ordentlich würzen. Das Dressing über den Salat geben und alles vermischen.