



- 1 Zwiebel
- 1 Spitzkohl
- 2 EL Rapsöl
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 150 ml Wasser
- 2 EL Kräuterfrischkäse
- 1 TL Zitronensaft

Rezept für KW 18-13

Spitzkohl in Frischkäserahm

Zwiebel schälen und würfeln. Spitzkohl putzen, Strunk entfernen und den Kohl quer zu den Blattrippen in breite Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. glasig dünsten. Kohl dazugeben und weitere 2 Min. dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit Wasser ablöschen und zugedeckt bei milder Hitze 4-5 Min. garen. Kräuterfrischkäse unter den Spitzkohl rühren, mit Zitronensaft abschmecken und servieren.
Zubereitungszeit 25 Minuten.



- 100 g gek. Schinken
- 50 g Parmesan
- 2 Eigelb
- 150 g Crème fraîche
- 300 ml fettarme Milch
- Meersalz, Pfeffer
- 400 g Vollkornspaghetti
- 1 rote Zwiebel
- ca. 300 g Chicorée
- 1 EL Olivenöl

Chicorée-Carbonara

Den Schinken in Würfel schneiden. Den Käse reiben und mit Eigelb, Crème fraîche, Milch und Pfeffer verrühren. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Chicorée putzen, den Keil herauschneiden und längs in Scheiben schneiden. Den Chicorée mit den Zwiebelwürfeln in Olivenöl andünsten. Die Spaghetti abgießen und ca. 2-3 EL Nudelwasser auffangen, mit den Nudeln zum Gemüse geben. Eier-Käse-Mischung und Schinkenwürfel untermischen und in der Pfanne kurz andicken lassen. Nicht kochen! Mit Pfeffer bestreuen und sofort servieren.