



- 1 Wirsing
- 6 EL Olivenöl
- Kräutersalz
- Pfeffer
- 250 ml Gemüsebrühe
- 40 g Pinienkerne od. Mandelstifte
- 100 g durchwachsenen Speck  
oder ger.Tofu
- ca. 250 g Tomaten
- 2 TL geh. Basilikum
- 80 g Pecorino
- 1 Knoblauchzehe



- 1-2 Zucchini
- 1-2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Thymian
- Meersalz
- Pfeffer
- 4 Scheiben Ciabatta-Brot
- 4 Sardellenfilets, nach Geschmack

## Rezept für KW 18-25

### Wirsing mit Tomaten

Den Wirsing vierteln und in einem Bräter in 4 EL heißem Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe dazu gießen und den Wirsing zugedeckt 20 Min schmoren.

Pinienkerne oder Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen.

Speck in Streifen oder Tofu in Würfel schneiden. 2 EL Öl in die Pfanne geben und die Speckstreifen oder Tofuwürfel darin knusprig braten. Knoblauch zugeben. Tomaten halbieren und mit dem Basilikum in die Pfanne geben, 1 Min. offen dünsten, mit Pfeffer würzen und über die Wirsingspalten verteilen. Vor dem Servieren mit den Pinienkernen oder Mandelstiften bestreuen.

### Zucchini-Crostini

Die Zucchini in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen fein hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini, Knoblauch und Thymian darin unter Wenden 5 Minuten braten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. Ciabatta in 2 EL Olivenöl goldbraun braten, mit dem ZucchiniGemüse belegen und je nach Geschmack mit einem Sardellenfilet belegen.