

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

250 g Orecchiette oder eine andere Pastasorte
 1 Brokkoli
 2 Knoblauchzehen
 1 Tasse Parmesankäse
 1 Zitrone
 2 EL Olivenöl
 Schwarzer Pfeffer
 Salz

PASTA MIT BROKKOLI

Den härtesten Teil des Brokkolistiels abschneiden, dann die Brokkoliröschen herauslösen. In kleine Stücke teilen. Den Brokkolistiel fein hacken.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und den Brokkoli 5-7 Minuten kochen. Den Brokkoli mit einer Schaumkelle herausnehmen. Das Brokkoliwasser mit einer großzügigen Prise Meersalz wieder zum Kochen bringen und die Orecchiette-Nudeln al dente kochen. Etwa eine Tasse des Nudelwassers aufbewahren. Die Nudeln abgießen. In einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze das Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch 1-2 Minuten lang anbraten. Dann den gekochten Brokkoli dazugeben und einen Teil des Brokkolis mit einem Holzlöffel zerdrücken. Dabei einige Stücke intakt lassen, damit sie knackiger bleiben. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Die Tasse des Nudelwassers, die gekochten Nudeln, den Parmesan, den Zitronensaft und die Zeste hinzufügen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gut mischen.

ZUTATEN

für das Gemüse:
 Olivenöl zum Anbraten
 1/2 Gemüsezwiebel geschält, gewürfelt
 ca. 4 Mairübchen, geschält, gewürfelt
 ca. 5 festkochende Kartoffeln, geschält, gewürfelt
 1 Dose Erbsen-Möhren
 2 Schuss Wasser zum Dünsten

für die Béchamel-Käse-Soße:
 30 g Butter
 30 g Mehl
 500 ml Milch, Zimmertemperatur (!)
 1/2 Packung Sahne-Schmelzkäse
 1/2 TL Salz
 etwas frisch geriebene Muskatnuss
 etwas frisch gemahlener weißer Pfeffer

zum Abschmecken:
 frischer weißer Pfeffer, Salz
 Estragon

SCHNELLE GEMÜSEPFANNE MIT MAIRÜBCHEN & BÉCHAMEL-KÄSESAUCE

Bereite als erstes alle Gemüsesorten nach Anleitung vor. Stelle sie beiseite.

Fange mit der Béchamel an. Schmelze bei mittlerer Hitze die Butter in einem kleineren Topf, sie sollte auf keinen Fall Braun werden. Gebe das Mehl dazu und rühre alles mit dem Schneebesen für ein paar Minuten, es darf hier ruhig etwas blubbern, aber auch hier nicht braun werden. Gebe dann bei ständigem, kräftigen Rühren die Milch hinzu (langsam) und rühre alle Klümpchen gut weg. Lass alles einmal aufkochen und reduziere dann die Temperatur, dass es nur noch zart blubbert. Rühre nun immer mal wieder um, die Soße sollte ca. 15 Minuten köcheln, dadurch verschwindet der Mehlgeschmack und die Bindung und Dickung entsteht. Gebe danach den Schmelzkäse und die Gewürze hinzu und schmecke ab. Stelle die Soße abgedeckt beiseite.

Nun bereite das Gemüse zu. Brate die Zwiebeln und etwas Olivenöl an. Gib dann die Kartoffeln dazu. Nach ca. 10 Minuten folgen die Mairübchen für dann noch einmal 10 Minuten zusammen mit einem Schuß Wasser und dann abgedecktem Deckel. Zum Schluss rührst du das Möhren-Erbsen-Gemüse und die Béchamelsoße unter, bis alles zusammen warm ist und schmeckst noch einmal ab.