

# Rezepte

Lea mochte die Gemüsesuppe gar nicht. Sie wollte die großen Brokkoli Stücke nicht essen. Am meisten liebt sie Spaghetti. Heute gibt es für euch ein Rezept für eine leckere Gemüsesuppe, ohne großen Stücke und für zwei Spaghetti Gerichte. Ich wünsche euch viel Spaß beim nach kochen und natürlich – Guten Appetit!

## Gemüsesuppe

### Zutaten (4 Personen):

- 3 Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 150g Erbsen
- ½ Brokkoli
- 4 Karotten
- 1 Zwiebel
- 500ml Wasser
- 1 El Brühe
- 1 El Butter

### Zubereitung:

Gemüse waschen, Kartoffeln und Karotten schälen und alles in grobe Stücke schneiden. In einem großen Topf Butter schmelzen und die Zwiebeln darin andünsten. Gemüse dazu geben, kurz andünsten, dann Wasser und Brühe dazugeben. Alles so lange köcheln lassen, bis das Gemüse püriert werden kann.

Selbst für kleine Gemüsemuffel ist diese Suppe geeignet, da das pürierte Gemüse nicht so auffällt 😊

Natürlich kann das Gemüse auch ergänzt bzw. ersetzt werden mit Zucchini, Blumenkohl, ...

Zum Schluss können noch ein paar Backerbsen dazu gegeben werden, dann „knackt“ es beim Essen!



# Spaghetti al Limone mit Ricotta

## Zutaten (4 Personen):

- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Bio Zitronen
- 500g Spaghetti
- 2 El Olivenöl
- 200g Erbsen
- 250g Ricotta
- Salz / Pfeffer

## Zubereitung:

Knoblauch schälen und klein schneiden. Zitronen waschen und die Schale in Streifen schälen. Eine Zitrone auspressen. Spaghetti kochen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Erbsen 2 min. andünsten. 150g Ricotta, 2 El Zitronensaft und 2/3 der Zitronenschalenstreifen unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Spaghetti abgießen und mit der Soße in der Pfanne verrühren. Auf Teller verteilen und restlichen Ricotta und Zitronenstreifen darüber geben.



# Spaghetti mit Erbsen Schinken Champignons Soße

## Zutaten (2 Personen):

- 160g Spaghetti
- 300 Champignons
- 1 Zwiebel
- 150g Erbsen
- 60g Schinken
- 2 TL Öl
- ¼ l Gemüsebrühe
- 2 El saure Sahne
- Salz, Pfeffer, frische Petersilie und Basilikum
- Etwas Parmesankäse

## Zubereitung:

Spaghetti kochen, Schinken klein schneiden, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und im heißen Öl andünsten. Champignons hinzufügen und mit anbraten. Erbsen zugeben, mit Brühe aufgießen und aufkochen lassen. Saure Sahne untermischen, nicht mehr kochen lassen. Kräuter hacken, mit dem Schinken in die Soße geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße evt. mit etwas Mehl binden. Spaghetti abtropfen lassen und mit Soße anrichten. Nach Geschmack Parmesankäse darüber streuen und mit Kräutern garnieren.

