

Pasta mit Kürbis und Kichererbsen



Hurra, Hurra, die Kürbissaison ist wieder eröffnet. Und wir starten gleich mit dem ersten Rezept:



Für dieses Gericht haben wir einen **Hokkaidokürbis** gewaschen, geputzt und in kleine Würfel geschnitten und ihn zu einer kleinen, in wenig **Fett** gerösteten **Zwiebel** gegeben, kurz mitbraten lassen und mit etwas Gelbwurz (Kurkuma) gewürzt. Das Gemüse haben wir dann mit etwas Wasser aufgegossen und 10-15

Minuten köcheln lassen; knapp vor dem Garwerden noch die Kichererbsen (Dose, Glas oder selbst gekocht) dazu und miterhitzen.

Währenddessen haben wir die **Nudeln** (ca 20 dag) gekocht (möglicherweise gibt es auch Nudel-Reste, dann nichts wie her damit!) und mit dem Kürbisgemüse vermischt. Salzen und pfeffern nicht vergessen und (eventuell mit Salat) genießen!

Pasta mit Gemüse-Tomatensoße



Pasta mit Gemüse-Tomatensoße

Für die Soße **Karotten, Sellerie, Pastinaken** und etwas **Zwiebel** putzen und in der Küchenmaschine sehr klein hacken, danach in etwas Öl anbraten, mit Wasser aufgießen und dünsten lassen. Für die schnelle Variante nach ca 10 Minuten ein Glas **fertiger Tomatensoße (mit Kräuter oder scharf – auf jeden Fall aber pflanzlich)** hinzufügen, nachwürzen (Salz) und noch einmal 5 Minuten köcheln lassen.

Die Variante für nicht so Eilige: anstatt der fertigen Tomatensoße mit einer flasche (Packerl) **passierten Tomaten** aufgießen, eine Spur **Zucker, Salz, Oregano und Pfeffer** hinzufügen und köcheln lassen. Das dürfen durchaus 20 Minuten sein oder länger.

Wir haben uns für **Vollkornpasta** entscheiden, diese gekocht und mit der fertigen Soße und einem grünen Salat mit Kernöl und Balsamicoessig serviert.

Pasta mit Eierschwammerln



Zur Vorbereitung zwei handvoll **Eierschwammerl** putzen und schneiden und zwei **Paradeiser** (am besten Fleischtomaten) schälen und würfelig schneiden.

Dann eine kleine **Zwiebel** schälen und schneiden und ebenso eine **Knoblauchzehe** und in wenig Fett anbraten. Danach die geputzten und geschnittenen **Eierschwammerl** dazugeben und mitbraten lassen. Zuletzt kommen die **Paradeiserwürfel** und die Gewürze (**Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker und Oregano**) dazu. Das ganze

darf ruhig ein Weilchen köcheln. In der Zwischenzeit Wasser aufsetzen und Pasta nach Belieben kochen und mit der Soße vermischen. Und fertig! Guten Appetit!

Krautfleckerl



Krautfleckerl

Weißkraut (hat gerade Saison!!!) nudelig schneiden (oder mit der Küchenmaschine schnippeln) und einsalzen. In der Zwischenzeit eine **Zwiebel** hacken und in wenig Öl anrösten, einen Löffel **Zucker** dazugeben und braun werden lassen; Kraut mit Kümmel und Pfeffer dazugeben und anbraten lassen. Wenn es ein bisschen Farbe hat, mit wenig Wasser aufgießen und fertig dünsten.

In der Zwischenzeit Wasser für die **Fleckerl** (oder Muscheln oder was auch immer man im Küchenkastl an Nudeln findet; wir haben Vollkorn-Dinkel-Muscheln genommen) aufstellen und die Nudeln nach Anweisung kochen und absehen.

Am Schluss beides vermischen, nach Bedarf nachsalzen und einen Löffel Soja-Sauerrahm draufgeben (+Kräuter + Salat oder Essiggurkerl)!