



www.alexandradober.com

Bärlauch-Nudeln



2 Personen



30 Min

Zutaten: 250g Nudeln, 2EL Olivenöl, 100ml Weißwein, 1 Becher Schlagobers, 1 Zwiebel, 150g Bärlauch, 1 EL Parmesan, etwas Salz und Pfeffer

- Zuerst die Nudeln in einem Topf mit Salzwasser bissfest (=al dente) kochen - dann durch ein Sieb abgießen
- In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein hacken. Bärlauch waschen, trocken schütteln und ebenfalls fein schneiden
- Danach Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl andüsten und mit Wein und Obers ablöschen
- Nun den fein gehackten Bärlauch zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Zum Schluss die Sauce mit den fertig gekochten Nudeln gut vermengen, mit geriebenen Parmesan garnieren und heiß servieren

Tipp: Den meisten Geschmack haben junge Blätter. Diese sollte man aber nur ganz kurz in der Sauce mitkochen, da sie sonst zu viel Aroma verlieren. Zum Trocknen nicht geeignet, aber man kann Bärlauch einfrieren.

Basische Kartoffel-Lauch-Suppe



3 Portionen



20 Min

Zutaten: 400g Kartoffeln, 1 Stange Lauch, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 750ml Gemüsebrühe, 100ml Milch, 1 EL Apfelessig, ½ TL Senf, 1 EL Kürbiskernöl, frische Kräuter, 2 EL Kürbiskerne, Salz & Pfeffer

- Kartoffeln schälen & in Würfel schneiden. Lauch in Ringe schneiden, Zwiebel & Knoblauch hacken
- In einem Topf Zwiebel & Knoblauch mit etwas Öl anschwitzen. Lauch & Kartoffeln hinzufügen und kurz mitrösten
- Mit Gemüsebrühe aufgießen & ca. 20 Minuten köcheln lassen
- Suppe pürieren, mit Milch, Apfelessig & Senf abrunden und mit Salz & Pfeffer abschmecken
- Suppe in Schalen füllen, mit frischen Kräutern, Kürbiskernen & Kürbiskernöl garnieren

