

Die Frühlingszeit beginnt und viele Gemüsesorten kommen ganz jung zum Einsatz. Frisch geerntet, kommen sie in den Verkauf und bieten uns als Verbrauchern die Möglichkeit, sie saisonal frisch zu nutzen. Das Rezept lässt sich schnell zubereiten und wird Ihnen sicher schmecken...



Penne „Primavera“ (f. 4 Personen)

- | | | |
|--------------------------|---|--|
| 200 g Nudeln (Penne) | → | nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. |
| 400 g Babyspinat | → | waschen und trockenschleudern. |
| 300 g Zuckerschoten | → | waschen und schräg halbieren. |
| 1 Bund Frühlingszwiebeln | → | waschen und in Ringe schneiden. |
| 1 Essl. Rapsöl | → | in einer Pfanne erhitzen.
Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln darin ca. 2-3 Minuten anbraten. |
| 300 g Erbsen | → | zufügen, mit |
| 100 ml Gemüsebrühe | → | ablöschen und 5 Minuten dünsten.
Babyspinat unterheben und ca. 2-3 Minuten mitdünsten. |
| 200 g Kräuter-Frischkäse | → | unter die Gemüsemischung rühren und mit |
| Salz | | |
| Pfeffer | → | abschmecken.
Nudeln abgießen und unterheben.
Penne Primavera mit |
| 8 Essl. Kresse | → | bestreut servieren. |