

Marens Schwabengarten

# REZEPTE FÜR DEN JANUAR

Meine Ernte -

Dein Genuss







Was wir im Januar gerne essen

# INHALT

Lauchpasta mit Zitronensauce	2
Feldsalat mit gebratenen Pilzen	4
Grünkohl-Bohnen-Pfanne	6
Spinat-Lachs-Pasta	8
Rosenkohlpfanne mit Speck	10



# Lauchpasta mit Zitronensauce

## ZUTATEN FÜR 2

2	Lauch
200g	Nudeln
1	Zitrone (Abrieb und 50ml Saft)
50g	Parmesan
150ml	Sahne
	Salz, Pfeffer





so wird`s gemacht:

# ZUBEREITUNG

- Lauch in feine Ringe schneiden, in einer Pfanne andünsten und anschließend mit der Sahne 5 Min köcheln lassen
- Nudeln nach Packungsangabe kochen.
- Lauchsahne mit Zitronensaft abschmecken, Zitronenabrieb mit unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Nudeln mit Zitronensauce und geriebenem Parmesan servieren
- Tipp:** Wenn der Zitronensaft in der Sahne ist, diese nicht mehr zum kochen bringen. Dies könnte zu einem Ausflocken führen.



# Feldsalat mit gebratenen Pilzen

## ZUTATEN FÜR 2

1 kg	Feldsalat
350g	Champignons
200	Schalotte
50g	Olivenöl
	Balsamico
1 TL	Salz, Pfeffer
	Samen & Kräuter nach Belieben





so wird`s gemacht:

# ZUBEREITUNG

- Schalotten klein schneiden und in einer Pfanne andünsten. Halbierte Pilze dazugeben und goldbraun anbraten. Mit mildem Balsamico ablöschen
- Mit mildem Balsamico ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen
- Feldsalat waschen, abtropfen und in eine große Schüssel geben
- Feldsalat mit dem warmen Pilzgemüse servieren



# Grünkohl- Bohnen-Pfanne

## ZUTATEN FÜR 2

300g	Grünkohl
240g	weiße Bohnen (Dose, abgetropft)
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2EL	Olivenöl
1TL	Paprika edelsüß
1/2TL	Ras-el-hanout (Gewürzmischung)
	Salz, Pfeffer





so wird`s gemacht:

# ZUBEREITUNG

- Grünkohl klein schneiden und blanchieren, dann in einer Pfanne mit Zwiebel, Knoblauch und Bohnen anbraten. Mit Paprikapulver würzen und abschmecken.
- Anschließend in einer Pfanne Zwiebeln und Bohnen anbraten und direkt Paprikagewürz und Ras el hanout mit anbraten. Das gibt ein herrliches Aroma
- Frischkäse und Knoblauch mit einrühren, und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen



# Spinat-Lachs- Pasta

## ZUTATEN FÜR 2

200g	Nudeln
250g	Spinat
200g	Räucherlachs
300ml	Sahne
1	Zwiebel
1	Salz, Pfeffer





so wird`s gemacht:

# ZUBEREITUNG

- Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten
- Zwiebel und Spinat in etwas Öl andünsten, in Stücke geschnittenen Lachs mit dazu geben und von allen Seiten sanft anbraten
- nach 5 min mit Sahne ablöschen und 10 min sanft einköcheln lassen, mit Salz und Pfeffer ablöschen
- Lachs-Sahne-Sauce über die Nudeln geben und genießen



# Rosenkohlpfanne mit Speck

## ZUTATEN FÜR 2

300g	Rosenkohl
100g	Speckwürfel
1	Zwiebel
2EL	Butter
	Muskat
	Salz, Pfeffer





so wird`s gemacht:

# ZUBEREITUNG

- Rosenkohl waschen und halbieren, Zwiebeln klein schneiden
- Den Rosenkohl 3 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abgießen und kurz abschrecken
- Butter in eine Pfanne geben und den Speck darin anbraten. Rosenkohl und Zwiebeln zugeben und für 5Min goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat nach Geschmack würzen





Marens Schwabengarten

# HIER FINDEST DU MICH

Webseite: [www.MarensSchwabengarten.de](http://www.MarensSchwabengarten.de)  
Instagram: Marens\_Schwabengarten  
YouTube: MarensSchwabengarten  
E-Mail: [marenschwabengarten@gmail.com](mailto:marenschwabengarten@gmail.com)

**Ich freue mich über eure Likes & Abos!**

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder in einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung von Marens Schwabengarten reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.