

**LIEFERWOCHE 23.01.2023**

## **WINTERSPARGEL-PASTA MIT RAHMSOSSE UND GERÖSTETEN KERNEN**

„Was sind denn das für erdige Wurzeln in der Kochbox?“ mag sich vielleicht der/die ein oder andere denken und auch wir waren am Anfang etwas skeptisch. Doch hinter der runzlig wirkenden Außenschicht verbirgt sich ein wahres Wunder: „Köstlicher Bauern-Spargel“ – auch „Winter-Spargel“ oder ganz einfach: Schwarzwurzel genannt. Und sie schmeckt köstlich!



## **ROTE BETE RISOTTO MIT APFEL-FELDSALAT:**

Rote Bete ist mittlerweile zu einem unserer Lieblings-Gemüse geworden. Ob roh oder gekocht, in der Pfanne oder im Ofen gegart: Die vielfältigen Farbknaller sind eine wahres „Soulfood“ für Leib & Seele. Im Risotto werden sie oft als „der Oberknaller schlechthin“ bezeichnet. Mal schauen, ob sie euch auch so überzeugen...

## **MÖHRENBRATLINGE AUF APFEL-WIRSING**

Wirsing – dieses super gesunde Winter-Gemüse ist gar nicht mehr aus dem Speiseplan wegzudenken. „Wirsing“ ist übrigens nicht gleich „Wirsing“ – viel zu selten wird er in seiner Vielfältigkeit geschätzt und ausprobiert. Wie hier zum Beispiel im in Kombination mit Apfel: Quasi die schnelle Rotkohl-Apfel-Version. Dazu gibt's im Ofen gebackene Möhren-Bratlinge.



## **KÜRBISSUPPE MIT FETA UND KERNEN**

Kürbissuppen sind für uns in der Winterzeit immer wieder leckere und gesunde Highlights. Das Schöne daran: Sie lassen sich auch wunderbar einfrieren, also perfekt, wenn du für dich allein oder zu zweit kochst und etwas für Tage, an denen es schnell gehen muss, vorbereiten möchtest.