



## SPAGHETTI MIT PESTO

### Zutaten für 2 Personen

250 - 300 g Spaghetti

### Pesto

½ Bund Basilikum, glatte Petersilie, Rauke oder Bärlauch

1 Knoblauchzehe

eine Handvoll gehackte Pinienkerne (oder Mandeln)

1 Prise Salz

50 ml Olivenöl und evtl. etwas Öl zusätzlich

1-2 EL geriebenen Parmesan

- Nudelwasser aufsetzen.
- Die Kräuter von den Stielen abzupfen und hacken.
- Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Kräuter, Knoblauch, Salz und Pinienkerne zusammen mit dem Olivenöl im Mixer oder mit einem Pürierstab kurz durchmischen. Die Zutaten sollen noch leicht stückig bleiben.



Foto: Marzia Giacobbe, Quelle: Fotolia

- Den Parmesan unterrühren.
- Das kochende Wasser salzen und die Spaghetti nach Verpackungsanleitung zubereiten.
- Nudeln abgießen und mit dem Pesto vermischen.
- Soll das Pesto nicht sofort aufgebraucht werden, wird es in ein Schraubdeckelglas gefüllt und mit einer Schicht Öl bedeckt, damit es nicht verdirbt.

Rezept aus „Kreative Resteküche“ von [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)





## PFANNKUCHEN MIT SPINATFÜLLUNG

### Zutaten für 2 Personen

#### Pfannkuchen

125g Mehl

1 großes/ 2 kleine Eier

125ml Milch, 1,5% Fett

125ml Wasser

1EL Rapsöl zum Braten

#### Füllung

250g frischer Spinat (alternativ Tiefkühlware)

1 Zwiebel

1 Tomate

½ Knoblauchzehe

1 TL Rapsöl

Salz, Pfeffer, Muskat

Ggf. Gemüsebrühe

- Aus den Pfannkuchenzutaten einen glatten Teig rühren und mindestens 30 min ruhen lassen. In einer beschichteten Pfanne 4 dünne Pfannkuchen braten.



Foto: Teresa Kasprzycka; Quelle: Fotolia

- Ggf. den Spinat auftauen lassen.
- Tomate waschen, Zwiebel schälen und beides klein schneiden. Zwiebelwürfel in 1 TL Öl anbraten, Tomatenwürfel und kleingeschnittenen Spinat zugeben und mit den Gewürzen und der Knoblauchzehe abschmecken.
- Jeden Pfannkuchen mit der Spinatmasse belegen und aufrollen.

Rezept aus „Bärenstarke Kinderkost“ von [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)

Das Projekt **MEHR WERT** NRW wird gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION  
Investition in unsere Zukunft  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



2014

EFRE.NRW  
Investitionen in Wachstum  
und Beschäftigung



## TORTILLA

### Zutaten für 2 Personen

200g Kartoffeln

60 - 80g Paprika oder Tomaten

2 Eier

2 EL Rapsöl

frische Kräuter und Zwiebeln

Salz und Pfeffer



Foto: Igor Dutina, Quelle: Fotolia

- Die Kartoffeln werden geschält und in kleine Scheiben geschnitten. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln gut anbraten. Zwiebeln dazu geben und glasig anbraten.
- Währenddessen die Eier in einer Schüssel kräftig schlagen.
- Die Kartoffeln und ggf. die Zwiebeln aus dem Öl nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Bei Bedarf pfeffern.
- Paprika, Tomaten und frische Kräuter kleinschneiden.
- Alles Gemüse in eine kleine Pfanne schütten, ...
- ...mit den geschlagenen Eiern übergießen und bei mittlerer Hitze stocken lassen.
- Sobald die Tortilla etwas fester geworden ist, einen flachen Teller auf die Pfanne legen und die Masse auf den Teller stürzen. Die Tortilla nun von der anderen Seite in die Pfanne gleiten lassen und wieder anbraten. Zum Schluss die Tortilla wieder auf den Teller stürzen.
- Wichtig: Die Tortilla muss gut durchgaren, dafür ca. 20 Minuten einplanen.

Das Projekt **MEHR WERT** NRW wird gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION  
Investition in unsere Zukunft  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



2014

EFRE.NRW  
Investitionen in Wachstum  
und Beschäftigung