

## Linse-Avocado-Radieschen-Salat in der Avocadoschale

150g Belugalinsen, 3 TL Senf, Salz, Pfeffer, 2 EL weißer Balsamico-Essig, 5 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, 300g Radieschen, 70g Schnittlauch, 2 Avocados, 8 Scheiben Ciabatta

Linse bei niedriger Hitze in geschlossenem Topf nach Packungsanleitung garen, dann abgießen und zur Seite stellen.

Senf, Pfeffer & Salz, Essig und 3 EL Zitronensaft vermischen, Öl nach und nach mit Schneebesen unterrühren. Radieschen putzen und in ca. 2-3mm dicke Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden. Avocados halbieren und Fruchtfleisch aus der Schale mit einem Eßlöffel lösen. Fruchtfleisch würfeln und mit Radieschen in der Salatsoße mischen. Schnittlauch und Linse unterheben und alles 30 Min. ziehen lassen. In Avocadoschalen füllen und mit Ciabatta servieren.

## Spaghetti Carbonara mit Bärlauch und Kohlrabi

50g Bärlauch, 40g getrocknete Tomaten, 400g Spaghetti, Salz, 500g Kohlrabi, 100g helles Mandelbrot, 50g Parmesan am Stück, 100ml Gemüsebrühe, 20g Butter

Bärlauch waschen und in breite Streifen schneiden. Getrocknete Tomaten ebenfalls in Streifen schneiden, mit 50 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Min. quellen lassen. Spaghetti al dente garen, Kohlrabi schälen und grob raspeln. Mandelbrot und Gemüsebrühe mit Stabmixer pürieren, Parmesan fein reiben. Spaghetti abgießen und 100 ml Nudelwasser auffangen. Butter in Topf zerlassen, Kohlrabi dazu und gut anschwitzen. Tomaten samt Einweichwasser mit Mandel-Brühe-Mischung verrühren, kurz erwärmen und Parmesan unterheben. Soße über Spaghetti geben, gut verrühren und mit etwas Nudelwasser genau rühren. Bärlauch unterheben und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Pasta mit Pfeffer bestreuen und sofort servieren. Guten Appetit!