

## So wird's g'macht

### Farfalle mit Spitzkohl, Pfifferlingen und Meerrettichsauce

Zutaten für 4 Personen:

1 kleiner Spitzkohl  
200 g Pfifferlinge  
300 g Farfalle  
Salz  
Pfeffer

Sauce:

1 Zwiebel  
20 g Butter  
20 g Dinkelmehl  
300 ml Milch  
1 Lorbeerblatt  
100 ml Sahne  
Salz  
Pfeffer  
Schale von 1 Biozitrone  
50 g frischer Meerrettich  
(Sollten Sie keinen frischen Meerrettich bekommen, empfehlen wir den der Fa. Schamel aus Baiersdorf.)

Sauce: Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, Butter im Topf schmelzen, Zwiebel und Mehl hineingeben, kurz anschwitzen und mit Milch ablöschen, das Lorbeerblatt zugeben und bei offener Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Sahne zugießen, kurz aufkochen, pürieren und kräftig abschmecken. Meerrettich schälen, fein reiben und zur Sauce geben, eventuell nochmals pürieren.

Bei dem Spitzkohl die äußeren Blätter entfernen, vierteln, den Strunk entfernen und in ½ cm dicke Streifen schneiden. Öl im Topf erhitzen, 1 Zwiebel schälen und würfeln, in den Topf geben und bei mittlerer Hitze den Kohl 3-4 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pfifferlinge putzen, Pfanne erhitzen, Pfifferlinge hinzugeben und braten bis sie anfangen zu duften, salzen, 10 g Butter zugeben und gar braten.

Tagliatelle im kochenden Salzwasser nach Anleitung bissfest garen und danach abgießen. Das Gemüse unter die Tagliatelle geben und mit etwas Sauce vermischen. Vielleicht haben Sie einen Pürrierstab, dann können Sie die Meerrettichsauce etwas aufschäumen und über das Gericht geben. Vielleicht haben Sie im Garten noch ein paar Blüten, dann können Sie den Teller damit dekorieren.



Petra Braun-Lichter



**Meerrettich – toller Geschmack aus heimischen Gärten**

Er ist intensiv im Geschmack, reich an Vitamin C und kalorienarm. Antioxidantien stärken das Immunsystem. Er kurbelt den Stoffwechsel und die Fettverbrennung an. Die Wurzel wirkt antiviral und antibakteriell.



Matthias Schamel

