



## Rezepte anpassen

Ziel dieser Woche ist es, möglichst **saisonal zu Kochen plus Produkten aus der Schweiz** zu berücksichtigen. Kurze Transportwege und regionale sowie saisonale Produkten sind klimafreundlich. Du kannst **fertige Rezepte** so **anpassen**, dass sie dieses Kriterium erfüllen.

### Beispiel: Pasta mit Spinat von Betty Bossy

- Nudeln aus Italien ersetzen durch Nudeln aus der Schweiz
- Pinienkerne ersetzen durch selbst geröstete ganze Haselnüsse (Rösten im TT. S. 46)
- Olivenöl ersetzen durch Rapsöl
- Sbrinz ist bereits angepasst = die Schweizer Variante zum Parmesan

### Aufgabe:

wähle ein Rezept, dass du magst und passe es so an, bis du möglichst alle Zutaten saisonal und aus der Schweiz ausgewählt hast.

Koche das Rezept nach Anleitung und schicke mir ein Bild von deinem Gericht auf TEAMS.



## Pasta mit Spinat und Pinienkernen

Vor- und zubereiten: ca. **40 Min.**

Person: 762 kcal, F 32 g, Kh 89 g, E 28 g

### Zutaten

für 4 Personen

- 500 g **Teigwaren** (z. B. Penne)
- Salzwasser**, siedend
- 600 g **Spinat**, tropfnass, in breiten Streifen
- 1 EL **Olivenöl**
- 2 **Knoblauchzehen**, in Scheibchen
- 3 EL **Pinienkerne**, grob gehackt
- 1 **Zwiebel**, fein gehackt
- beiseite gestellter **Spinat**
- 180 g **Crème fraîche**
- 80 g geriebener **Sbrinz**
- 0.5 TL **Salz**
- 1 Msp. **Muskat**
- Pfeffer** aus der Mühle

### Zubereitung

1. Teigwaren «al dente» kochen, abtropfen.
2. Spinat zugedeckt in einer grossen Pfanne bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen, abtropfen, beiseite stellen.
3. Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen, Knoblauch, Pinienkerne und Zwiebel goldbraun braten.
4. Spinat, Crème fraîche und Sbrinz daruntermischen. Sauce nur noch heiss werden lassen, würzen. Teigwaren begeben, alles mischen.