



Gewinnerrezept von Giovanna Calderone aus dem Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur, Bonn:

PASTA CON BROCCOLI E RICOTTA (für 3-4 Portionen)

Den Broccoli bzw. Blumenkohl in sehr kleine Röschen teilen. In Salzwasser zu 3/4 gar kochen, mit der Schaumkelle herausheben und beiseite stellen. Dann die Pasta in dem gleichen Wasser bissfest garen. Zwiebelwürfel im Öl weich dünsten, gehackten Knoblauch und etwas Petersilie oder Basilikum zufügen. Wurst bzw. Speck und die Röschen untermischen und einige Minuten braten lassen.

Den Ricotta mit etwas Kochwasser glatt rühren, großzügig mit Pfeffer würzen. Abgegossene Pasta darin wenden, dann die Röschenmischung dazu geben und mischen. Mit den restlichen gehackten Kräutern bestreuen.

Zutaten:

1 Broccoli oder
1 Blumenkohl
500 g Farfalle
50-100 g Salami- oder
Speckwürfel
300 g frischer Ricotta
1 Zwiebel, fein gewürfelt
3-4 Knoblauchzehen
frische(s) Basilikum oder
Petersilie
Olivenöl, Salz, schwarzer
Pfeffer



Gewinnerrezept von Hyla Esen von der Viega GmbH & Co. KG, Attendorn

ROTE LINSEN-FRIKADELLEN "Mercimek Köftesi" (für 4 Portionen)

Die Linsen gemäß der Anleitung im Wasser leicht bissfest garen und vom Herd nehmen. Dann den Bulgur zugeben, verrühren und quellen lassen. Falls die Masse zu flüssig oder zu fest sein sollte, kann man entweder mehr Bulgur oder heißes Wasser hinzugeben. Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in Olivenöl etwas anschwitzen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und zusammen mit dem Tomatenmark, Sambal Oelek und Zitronensaft unter die Linsen-Bulgur-Masse mengen. Mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse längliche Frikadellen formen und auf einem gemischten Salat servieren.

Zutaten:

250 g rote Linsen
500 ml Wasser
375 g feiner Weizenbulgur (Weizengrütze)
2 mitteldicke Zwiebeln
oder 1 Gemüsezwiebel
4 Lauchzwiebeln
1 EL Tomatenmark
1/2 EL Sambal Oelek
Saft von 1 Zitrone
3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer