

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Salatrauke oder Rukola

Salatrauke ist ein Salat und Würzgemüse. Die wachsende Beliebtheit der italienischen Küche brachte die vergessene Rauke wieder auf unseren Speiseplan.

Die jungen Blätter der Salatrauke haben einen nussartigen, pikant scharfen, kresseähnlichen Geschmack.

Mischen Sie sie mit milderem Salat, oder verwenden Sie sie als Würzkraut für warme Speisen. Neben ihrem hohen Vitamingehalt wird die Rauke wegen ihrer anregenden Wirkung geschätzt.

Spaghetti, Rauke & CO

für 4 Personen

400g	Spaghetti, Salz, Pfeffer	Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Knoblauchzehen schälen, in dünne Scheibchen schneiden;
100g	Champignons	Champignons waschen, ebenfalls in dünne Scheiben schneiden,
1 Bund	Rauke	Knoblauch und Champignons in dem Olivenöl dünsten.
2-3	Knoblauchzehen Olivenöl	

Rauke waschen, dickere Stiele entfernen, Blätter kleinpflücken oder grob hacken, Rauke zur Hälfte in die Pfanne geben, kurz andünsten, mit Pfeffer würzen.

Spaghetti in Salzwasser „al dente“ kochen, Nudeln abtropfen lassen und in die Pfanne geben, dann zweite Hälfte der gehackten Rauke zugeben, untermischen und direkt ganz heiß servieren.

Je nach Geschmack mit frisch geriebenem Käse bestreuen.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringt.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)