

## Liebe Köch\*innen,

unser heutiges Wochenrezept ist ein wahrer Alleskönnen. Es ist alltagstauglich und auch Kinder oder Menschen, die Gemüse nicht so sehr lieben, kommen auf ihre Vitalstoffe. Außerdem ist es für Reste super geeignet. Im Kühlschrank liegt noch eine runzelige Tomate, ein angeschnittener Kürbis oder ein Sellerie mit Altersfalten? Klein schneiden und ab zum restlichen Gemüse im Rezept. Die Sauce lässt sich auch super vorbereiten, sogar einfrieren oder in Gläser abfüllen und im Kühlschrank mehrere Tage lang lagern.

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht,  
Stefan Herbolzheimer



### Zutaten für 4 Personen:

#### **Sauce**

- 1 Süßkartoffel (um die 150 g)
- 2 Tomaten
- 2-5 Champignons
- 2 große rote Zwiebeln
- 1 kleine gelbe Zwiebel
- ca. 200 ml Pflanzendrink
- 1 EL Wurdies Bratkartoffelgewürz
- 1 TL Wurdies Gyrosgewürz
- 150 ml Olivenöl
- (Geheimtipp: Eine Prise Zimt und Zucker)

#### **Nudeln:**

- 400 g Spirelli oder andere
- Salz

#### **Turbo Krautsalat:**

- ¼ Kopf Weißkraut (etwa 150 g)
- 30 g Essig
- 20 g Öl
- 30 g Zucker
- Salz nach Geschmack

### Zubereitung:

#### **Sauce:**

Den Ofen auf 150 Grad vorheizen. Währenddessen Gemüse in Daumengroße Stücke schneiden und in einer Schüssel mit der Hälfte des Olivenöls und den Gewürzen vermengen. Flach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und in den Ofen schieben. Temperatur auf 220 Grad erhöhen und nach 10 Minuten einmal wenden. Wenn einige dunkle Ecken am Gemüse (Röstaromen sind lecker) zu sehen sind und das Gemüse weich ist, aus dem Ofen nehmen. Dauert in der Summe etwa 25-30 Minuten. Ofengemüse mit dem restlichen Olivenöl und dem Pflanzendrink mit einem Mixer zu einer sämigen Sauce pürieren. Mit Salz abschmecken.

#### **Krautsalat:**

Krautkopf vierteln und den Strunk entfernen. Blätter grob hacken (das kann auch eine geeignete Küchenmaschine). Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen. Beim ersten Probieren darf der Salat gerne etwas überwürzt schmecken, der Salat wird noch nachziehen (Osmose).

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen (ca. 100 ml Nudelwasser zurückhalten) und mit Sauce und übrigem Nudelwasser vermengen. Mit Krautsalat und Postelein toppen und genießen.