



## Backblechkartoffeln zu Fischstäbchen oder gegrilltem/gebratenem Fleisch

### Zutaten:

- Kartoffeln festkochend (oder Süßkartoffeln)
- Olivenöl
- Salz
- Kräuter

**Zubereitung:** Kartoffeln waschen und halbieren.

(Die Süßkartoffeln ohne Schale, wie Pommes schneiden und mit Öl, Salz, Kräutern vermengen und aufs Backblech geben).

Das Backblech mit Öl bestreichen, Salz und Kräuter nach Wahl hinzugeben (z.B. Rosmarin). Je nach Kartoffelgröße 20-30 Min. bei 170-200 Grad im Backofen garen.

Soße: Aioli (Zubereitung: Mayo & zerdrückte Knoblauchzehen, Cayennepfeffer) oder Avocado Creme.



Gefördert und unterstützt durch:





## Spaghetti Pesto

### Zutaten:

- Frisches Basilikum (Topf)
- 2 Knoblauchzehen
- Pinienkerne
- Parmesan
- Olivenöl
- (Beliebig: Bärlauch, Rucola – und Walnüsse oder andere Nüsse)

**Zubereitung:** Kräuter waschen, evtl. klein schneiden, Knoblauch grob hacken und Parmesan reiben. Alle Zutaten mit Kernen/Nüssen und Olivenöl pürieren, bis eine sämige Masse entsteht. Spaghetti nur mit Salz, nicht mit Öl kochen. Pesto mit den abgeschütteten Nudeln vermengen. Reste vom Pesto in ein Glas füllen, Schuss Öl hinzugeben und fest verschließen. Anschließend im Kühlschrank aufbewahren.