



Saucen-Festival

Kresse-Pesto (2)

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Ergibt ca. 2 dl

Vegi

100g Brunnenkresse,
grob gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

3 Esslöffel Pinienkerne,
geröstet

1 dl Olivenöl

wenig Pfeffer

**3 Esslöffel geriebener
Parmesan**

1. Brunnenkresse, Knoblauch und Pinienkerne zusammen pürieren oder sehr fein hacken. Öl nach und nach darunterrühren, würzen.

2. Parmesan darunterrühren.

Haltbarkeit: in einem sauberen Glas mit Öl bedeckt gut verschlossen im Kühlschrank ca. 5 Tage.

Hinweis: Brunnenkresse ist auf Wochenmärkten erhältlich. Hier kann sie durch Kresse ersetzt werden. Zusätzlich ¼ Teelöffel Salz beigegeben.

Pro Person: 30g Fett, 4g Eiweiss,
1g Kohlenhydrate, 1242 kJ (297 kcal)

Tomaten-Mais-Sauce (3)

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Ergibt ca. 2 dl

Vegi

1 Esslöffel Öl

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Esslöffel Tomatenpüree

1 Dose Maiskörner (ca. 340g),
abgespült, abgetropft

3 dl Halbrahm

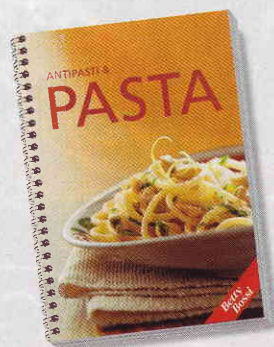
½ Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

Öl warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Tomatenpüree beigegeben, kurz mitdämpfen. Maiskörner und Rahm beigegeben, Sauce nur noch heiss werden lassen, würzen.

Pro Person: 25g Fett, 5g Eiweiss,
20g Kohlenhydrate, 1347 kJ (322 kcal)



Hinweis: Weitere Pasta-Rezepte mit vielen neuen Saucen finden Sie im Buch «Antipasti & Pasta». **Bestellmöglichkeit finden Sie auf unserer Website**

www.bettybossi.ch