



*Rezepte der*

**FARBENFROHEN**

**ERNÄHRUNGS**

**REVOLUTION**

Jetzt im

**V-MARKT**

in deiner Nähe!

*felicia*®

# Inhaltsverzeichnis

---

Buchweizen Fusilli mit Brokkoli und Cardoncelli-Pilzen	(03)
Hafer Linguine mit Seeigel und roten Garnelen	(04)
Hafer Mezzi Rigatoni mit Borretsch, Pfeffer und Stracciatella	(05)
Sin remperem enet	(06)
Excepedi gendanditio	(07)
Vit excequi dolesed	(08)
Me qui rerae officiae	(09)
Erenduci lignam	(10)
Em il mo ommo	(11)
Elessequaepe	(12)
Em il mo ommo	(13)
Elessequaepe	(14)

---

# BUCHWEIZEN *Fusilli* mit Brokkoli und Cardoncelli-Pilzen



## Zutaten:

- 250 g Buchweizen Fusilli
- 150g Brokkoli
- 100g Erbsen
- 150 g Cardoncelli-
- 1 Knoblauchzehe
- Extra natives Olivenöl und



## Zubereitung:

Den Knoblauch in einer Pfanne mit nativem Olivenöl extra anbraten und die Erbsen und gehackten Pilze hinzufügen.

In einem Topf mit reichlich Salzwasser den Brokkoli kochen, die Fusilli dazugeben und abtropfen lassen, bis sie al dente sind.

Alle Zutaten in die Pfanne geben und etwas Kochwasser hinzufügen.

Mischen und heiß servieren.

## Tipps:

- Die Cardoncelli-Pilze können durch andere Pilze wie Pfifferlinge oder Steinpilze ersetzt werden.
- Das Gericht kann mit weiteren Zutaten wie Paprika, Zucchini oder Erbsen verfeinert werden.



JETZT felicia im VMARKT deiner Nähe kaufen!

# HAFER *Linguine* mit Seeigel und roten Garnelen



## Zutaten:

- 400gr Linguine Haferflocken
- 30 Seeigel
- 500g Rote Garnele
- Butter

## Tipps:

- Die roten Garnelen können durch andere Garnelensorten oder Lachs ersetzt werden.
- Das Seeigelpüree kann durch Kaviar oder andere Meeresfrüchte ersetzt werden.
- Das Gericht kann mit weiteren Zutaten wie Kirschtomaten oder Pinienkernen verfeinert werden.



### SCHRITT 1

Die roten Garnelen schälen und die Seeigel putzen, um ihr köstliches Fruchtfleisch zu erhalten.

Sobald das Kochwasser kocht, die Hafer Linguine 8 Minuten lang einweichen.

### SCHRITT 2

Die Linguine abtropfen lassen und in einer Pfanne mit der geschmolzenen Butter bei niedriger Temperatur anbraten, dann das Seeigelpüree hinzufügen und mit den Linguinen vermischen.  
Servieren Sie die Linguine mit den roten Garnelen (roh oder leicht angebraten).

Guten Appetit!

**felicia**

JETZT felicia im VMARKT deiner Nähe kaufen!

# HAFER *Mezzi Rigatoni* mit Borretsch, Pfeffer und Stracciatella

## Zutaten :

- 340g Hafer Mezzi Rigatoni
- 2 rote Paprikaschoten
- 400g Borretsch
- 60g ital. Stracciatella Käse
- Natives Olivenöl extra
- Salz und Pfeffer

## Tipps:

- Für ein veganes Rezept den ital. Stracciatella Käse durch veganen Käse ersetzen.
- Die Paprikaschoten können durch andere Gemüsesorten wie Zucchini oder Aubergine ersetzt werden.



## Schritt 1

Den Borretsch putzen und kochen und dann mit Öl und Salz in einen Mixer geben, bis er cremig ist.

Die Paprikaschoten putzen und schneiden und dann mit Öl und Salz in einen Mixer geben, bis sie cremig sind.

## STEP 2

Das Kochwasser zum Kochen bringen und die Hafer Mezzi Rigatoni 8 Minuten darin weichkochen.

Nach dem Kochen die Hafer Mezzi Rigatoni abgießen und alles mit der Borretschcreme und der Paprikacreme abschmecken.

Das Gericht mit ital. Stracciatella Käse nach Wahl abrunden.

Guten Appetit!



***felicia***

JETZT ***felicia*** im VMARKT deiner Nähe kaufen!