

Two simple line-drawn stick figures are holding up a large, curved banner. The banner is light gray with a darker gray border and contains the text 'GSUND und GUAD' in large, bold, black letters, and 'mit LIMA durch die Fastenzeit' in smaller, black letters below it. The figures are positioned on either side of the banner, with their arms raised to hold it.

GSUND und GUAD

mit LIMA durch die Fastenzeit

Spaghetti mit Bärlauch

Vor dem Kochen geht es einmal in den Wald zum Bärlauch brocken!

Schneiden Sie den Bärlauch klein und dünsten Sie ihn in ein wenig Olivenöl.

Dazu kommen noch klein geschnittene halbgetrocknete Paradeiser (aus dem Glas – vielleicht im Sommer selbst eingelegt, sonst auf ein fertiges Produkt zurückgreifen. Schmeckt um diese Jahreszeit viel „paradiesiger“ als die, die es zurzeit im Supermarkt zu kaufen gibt).

Geben Sie noch ein paar Pinienkerne dazu und schmecken Sie das Gemüse mit Salz und Pfeffer ab, viel Würze braucht der Bärlauch nicht.

Nun noch mit einem großzügigen Schuss Schlagobers aufgießen und kurz köcheln. Spaghetti bissfest kochen und mit der Sauce servieren!

Gesegneten Appetit Beatrix Auer