

Pizzoccheri

🕒 45 MIN. + 30 MIN. RUHEN LASSEN + 10 MIN. GRATINIEREN 🍴 VEGETARISCH 🌱 LAKTOSEFREI

Für eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

200 g Mehl
200 g Buchweizenmehl
1 TL Salz
2 dl Wasser

Mehl, Buchweizenmehl und Salz in einer Schüssel mischen. Wasser dazugliessen, zu einem glatten Teig kneten, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen. Teig vierteln, auf wenig Mehl rechteckig ca. 2 mm dick auswallen. In ca. 15 cm lange und ca. 1 cm breite Streifen schneiden, auf ein Backpapier legen.

400 g fest kochende Kartoffeln
400 g Wirtz

Ofen auf 240 Grad vorheizen. Kartoffeln schälen, in ca. 1 1/2 cm grosse Würfel schneiden. Wirtz halbieren, Strunk entfernen, in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Salzwasser, siedend
200 g Bündner Bergkäse
100 g Jungspinat

Kartoffeln im siedenden Salzwasser ca. 5 Min. kochen. Pizzoccheri und Wirtz begeben, ca. 5 Min. fertig kochen, abglessen, in der vorbereiteten Form verteilen. Käse fein reiben, 1/3 davon mit dem Spinat daruntermischen, restlichen Käse darauf verteilen.

Gratinieren: ca. 10 Min. in der oberen Hälfte des Ofens.

PORTION (%): 650 kcal, F 18 g, Kh 91 g, E 30 g

Rezept digital speichern



Buchweizenmehl: glutenfrei und mit nussigem Geschmack

Buchweizen ist von Natur aus glutenfrei und überzeugt mit seinem nussigen Geschmack. Die beiden Bio-Buchweizenmehle von Coop Naturaplan und Coop Naturaplan Campiuns eignen sich ideal für gebackene Desserts, ein rustikales Brot, Pizzoccheri oder süsse Crêpes. Die Bio-Mehle sorgen für eine genussvolle Abwechslung beim glutenfreien Backen.

Die glutenfreien Buchweizenmehle von Coop Naturaplan und Naturaplan Campiuns sind in ausgewählten Coop Supermärkten, in der Lebensmittelabteilung der Coop City Warenhäuser sowie auf **coop.ch** erhältlich.



ANZEIGE

Schweizer Wurst-Bolognese

⌚ 25 MIN. + 30 MIN. SCHMOREN  LAKTOSEFREI



DER PASSENDE WEIN

Ticino DOC Merlot Bucanue, 75 cl
Herkunft: Schweiz, Tessin

Rebsorte: Merlot

Charakter: sattes Rubinrot, offene

Aromatik, tiefgründige Wald-

beeraromatik, ätherische Hölzer

und komplexe Fruchtcomponenten-

tem, harmonischer Gaumen mit sat-

tem Frucht kern, reifem Tannin

und eleganter Säure bis in den gut strukturierten

Abgang.

Bezugsquellen: in grösseren Coop

Supermärkten und auf mondovino.ch



- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Rüeblil
- 200 g Sellerie
- 4 Schweinsbratwürste (je ca. 130 g)

- 1 EL Olivenöl
- 2 ½ dl Rotweिन
- 1 Dose gehackte Tomaten (ca. 800 g)

- 350 g Spaghetti
- Salzwasser, siedend
- 50 g Gruyère
- ½ Bund Petersilie

PORTION (%): 754 kcal, F 26 g, Kh 81 g, E 35 g

Zwiebeln, Knoblauch, Rüeblil und Sellerie schälen. Zwiebeln und Knoblauch grob hacken. Rüeblil und Sellerie in Würfel schneiden. Bratwürste längs aufschneiden, Wurstmasse herauslösen, grob zerzupfen.

Öl in einem Bratpfanne heiss werden lassen. Wurstmasse in 2 Portionen ca. 3 Min. braten. Herausnehmen, Hitze reduzieren. Zwiebeln und Knoblauch in derselben Pfanne kurz andämpfen. Rüeblil und Sellerie ca. 5 Min. mitdämpfen. Wein dazugliessen, ca. 5 Min. einkochen. Tomaten mit der Wurst begeben, zugedeckt ca. 30 Min. schmoren.

Spaghetti im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen, mit der Wurst-Bolognese mischen, anrichten. Käse fein darüberreiben, Petersilie feinschneiden, darüberstreuen.

