



## Pikante Gemüsenudeln

Seminarbäuerin Elfriede Schachinger  
aus Schlatt

### Zutaten:

2 kl. Zucchini (500g), ½ roter Paprika, ½ grüner Paprika, ½ gelber Paprika, 1 Kohlrabi, 2 Knoblauchzehen, Öl, Salz, Pfeffer, 250 g Cocktailtomaten, ca. ¼ l Gemüsesuppe, 350 g dünne (Vollwert-) Spaghetti, Öl, Salz, 60 g geriebener würziger Käse

### Zubereitung:

Zucchini waschen und in 5 mm breite Stifte schneiden, Kohlrabi, und Paprika ebenfalls in Streifen schneiden, Knoblauch blättrig schneiden und dann alles zusammen mit dem Gemüse in heißem Öl unter öfterem Wenden ca. 6 Min. rösten. Die Cocktailtomaten dazugeben und mit Suppe aufgießen und kurz dünsten lassen. Das Gemüse soll noch Biss haben!

Spaghetti in mit Öl versetztem Salzwasser bissfest kochen.

Gemüsenudeln anrichten und mit geriebenem Käse bestreuen, evtl. mit Basilikum oder Petersilie garnieren.

**Tipp:** Gemüsenudeln bekommen einen besonders kräftigen Geschmack, wenn man 2 Paar Debreziner in dünne Scheiben schneidet oder 150 g Speck in Würfel schneidet und mit dem Gemüse mitröstet.

Gutes Gelingen wünschen:



**Einkaufsadressen:**

**Hier gibt's Gemüse\* und Kräuter\*\*:**

Familie Eder**	Hainbach 3	4692 Niederthalheim	07673/ 7179
Familie Friedl*, **	Engelsheim 10	4841 Ungenach	07672/ 8200
Familie Graf*	Imling 4	4692 Niederthalheim	07673/7446
Familie Grausgruber**	Hinterschützing 6	4691 Schlatt	07673/ 2910
Familie Neuhuber **	Philippenberg 3	4690 Schlatt,	07673/ 4246
Familie Niedermaier*, **	Schlatt 12	4691 Breitenschützing	07673/ 24 84
Familie Perner**	Schmidham 2	4841 Pilsbach	0664/9177222
Familie Spitzer*	Traschwandt 1	4882 Oberwang	06233/8376

Homepage der Direktvermarkter: [www.gutesvombauernhof.at](http://www.gutesvombauernhof.at), [www.genussland.at](http://www.genussland.at)

Kostenlose Rezeptheft und Lebensmittelinfo: [www.ama-marketing.at](http://www.ama-marketing.at)

**Unsere Bauernmärkte im Bezirk:**

Bauernmarkt <b>MONDSEE</b>	Marktplatz, Ende Mai bis Ende Oktober, jeden Samstag, 8:30 -12:00 Uhr
Bauernmarkt <b>REGAU</b>	Markthalle Regau, jeden Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr
Bauernmarkt <b>SCHWANENSTADT</b>	Gmundner Straße, Sparkassenplatz, jeden Samstag, 8:30 - 12:00 Uhr

Gutes Gelingen wünschen:

