

BIO-FUSILLI MIT BIO-HIRSCHHORNWEGERICH



Ingrid und Christoph Zehrfuchs in Kroisbach bei Dechantskirchen setzen mit ihrer „Solidarischen Landwirtschaft“ in mehr als einer Hinsicht Akzente. Dieser Bio-Gemüse- und Bio-Obstbaubetrieb versorgt das ganze Jahr 90 Familien im Umkreis von 20 Kilometern. Regionaler und frischer geht es nicht mehr, und das saisonale bunte Angebot bringt Vielfalt in den Speiseplan. Lebendige Systeme schaffen, die sich selbst tragen, erhalten und nachhaltig auf Natur und Menschen wirken, sind Lebensziele, welche die Familie Zehrfuchs mit ihren biobegeisterten Ernteteilern verfolgt.

ZUTATEN

- 200 g Bio-Fusilli
- 150 g Bio-Hirschnhornwegerich
- 1 Bio-Zwiebel
- 1 Stk. Bio-Knoblauchzehe
- 30 g Bio-Walnüsse
- 5 Stk. Bio-Paradeiser getrocknet
- frische Bio-Petersilie
- Salz
- 2 EL Bio-Olivenöl
- Bio-Zucker
- Bio-Pfeffer
- ½ Bio-Zitrone (Saft)
- Bio-Piment d'Éspelette
(sehr aromatischer feiner Chili)

ZUBEREITUNG

Reichlich Nudelwasser aufstellen, salzen und zum Kochen bringen.

Hirschnhornwegerich waschen, trockenschleudern, einige schöne Blätter beiseitelegen und den Rest in gröbere Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, Walnusskerne und getrocknete Paradeiser grob hacken, Petersilie fein hacken.

Fusilli im kochenden Wasser al dente kochen.

Währenddessen Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten, Paradeiser und Walnüsse kurz mitrösten, den Hirschnhornwegerich zugeben, kurz dünsten bis die Blätter etwas zusammenfallen.

Die gekochten Fusilli mit der Schaumkelle aus dem Wasser heben und direkt mit dem Gemüse durchschwenken. Würzig mit Zitronensaft, Salz, Zucker sowie frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Piment d'Éspelette abschmecken.

Eventuell noch ein wenig von dem Nudel-Kochwasser zugeben, mit frisch gehackter Petersilie und den zurecht gelegten Hirschnhornwegerich-Blättern garnieren.

Viel Freude mit diesem schnellen Gericht und Spaß beim Nachkochen wünschen **Familie Zehrfuchs und Bio Ernte Steiermark**