

die Ebenrainköchin empfiehlt...

## Vollkornhörnli an Spinat-Roquefortsauce



Monatsmenü April 2018 / 4 Personen

400 g	Vollkornhörnli Salz	in kochendem Salzwasser al dente kochen
1 EL	Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen
1	Zwiebel, fein gehackt	
1	Knoblauchzehe, fein gehackt	andünsten
200 g	junger Spinat, gewaschen	
50 g	Bärlauch	
1 Bund	Petersilie	bei mittlerer Hitze kurz mitdünsten
2 dl	Gemüsebouillon	ablöschen und 5 Minuten weiterkochen lassen alles fein pürieren
50 g	Roquefort	begeben und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten bei kleiner Hitze einköcheln lassen
	Pfeffer, Salz	abschmecken

Das Gericht kann nach Belieben noch mit zerbröselten Roquefortstücken garniert werden

Die Ebenrainköchin wünscht "ä Guete"

**ErnährungPlus**  
mehr als essen und trinken