



Flower Sprouts mit Pasta

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 30 Min.

- 800 g Nudeln Einen großen Topf mit ausreichend Wasser füllen und zum Kochen bringen.
Zunächst die Nudeln in das kochende Wasser geben und kochen lassen.
- 6 Zwiebeln Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
300 g Cherry-Strauch-Tomaten Tomaten waschen und klein schneiden.
- 3 Möhren Möhren putzen und ebenfalls klein schneiden.
Olivenöl Die Zwiebeln kurz in der Pfanne andünsten und dann die gewürfelten Tomaten und Möhren dazu geben.
- Salz & Pfeffer Nach kurzem Braten den Deckel auf die Pfanne legen und das Gemüse ca. 10 - 15 Minuten auf mittlerer Stufe vor sich hin köcheln lassen.
Evtl. Chilipulver Das Gemüse mit Salz und Pfeffer, alternativ Chilipulver abschmecken. Wer mag, gibt in die Pfanne auch noch etwas frisch gepressten Knoblauch.
2 Knoblauchzehen
- 400 g Flower Sprouts Flower Sprouts unter fließendem kaltem Wasser gut abwaschen und mit Küchentuch abtrocknen, am Strunk kreuzweise einschneiden und für die letzten 5 min in das kochende Nudelwasser geben.
- Die Nudeln inklusive der Flower Sprouts absieben und anschließend wieder in den leeren Kochtopf geben.
Das Gemüse aus der Pfanne mit in den Topf geben und gut mischen.