



Flowersprouts mit Spaghetti und Pilzen

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste (1 Portionen):

1 handvoll Flower Sprouts, 1 handvoll Pilz Mischung, 50 g Glutenfreie Reisspaghetti, 1 Zitrone, 1 1/2 EL Tahin, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 bisschen frische Petersilie

Zubereitung:

1. Die Flowersprouts und die Pilze in Wasser waschen. Eine Pfanne erhitzen und das Gemüse hineingeben. Dabei kein Öl verwenden. Wenn die Pilze leicht angebraten sind, 200ml Wasser hinzufügen.
2. In einem Handmixer den Saft einer Zitrone, Tahin, Zwiebel und Knoblauchzehe mischen, dabei immer wieder etwas Wasser hinzugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
3. In etwas Wasser die Reisspaghetti kochen. Die Petersilie hacken und frisch zu den Flowersprouts geben. Die Tahin Sauce unter die Spaghetti heben und mit dem Gemüse garnieren

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf
www.bepabio.ch
Guten Appetit

