

Flower Sprouts mit Nudeln

125 g Kohlröschen (Flower Sprouts)

175 g Nudeln (Steinpilznudeln oder Spiralnudeln)

25 g Haselnüsse

1 große Karotte(n)

½ EL Olivenöl

n. B. Salz und Pfeffer, schwarzer

15 g Cranberries, getrocknet, oder Rosinen

50 ml Sahne

Salzwasser zum Sieden bringen und die Flower Sprouts ca. 2 Min. kochen.
Herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Nudeln al dente kochen und abtropfen lassen.

Die Haselnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett rösten.

Die Karotten in Streifen schälen und in Olivenöl ca. 2 Min. dünsten. Die Flower Sprouts und Nudeln hinzugeben, alles vorsichtig mischen und würzen. Die Cranberries oder Rosinen und die Sahne hinzugeben, mischen und kurz heiß werden lassen.

Die Nudeln anrichten und mit den Haselnüssen bestreuen

Wir wünschen „Guten Appetit“

