

Rezept Cremige Hanföf-Kräuter-Pasta

Produktfotos



Kurzbeschreibung

- Schnell & einfach
- Mild-nussiges Aroma.
- Gesunde Genuss-Kombination

Beschreibung

Dieses einfache und schnelle Pasta-Rezept bringt den mild-nussigen Geschmack von Bio Hanföl perfekt zur Geltung und sorgt für eine gesunde und köstliche Mahlzeit.

Zutatenliste

Zubereitung

200 g	Spaghetti (Eigenbeschaffung)
100 g	Babyspinat (Eigenbeschaffung)
100 g	Champignons (Eigenbeschaffung)
2 St.	Knoblauchzehe (Eigenbeschaffung)
15 ml	Olivenöl, ca. 1EL zum Anbraten (Eigenbeschaffung)
3,42 EL oder 45 ml	BIO Hanföl , kalt gepresst 100 ml, ca. 3EL
30 g	selbstgemachter Joghurt, ca.2EL (Eigenbeschaffung)
5 g	Senf, 1TL am Besten Dijon-Senf (Eigenbeschaffung)
40 g	Gartenkräuter-Mix (TK), Oder am Besten Frische Kräuter ca. 1 Handvoll (Eigenbeschaffung)

Zubereitung

1. Die Spaghetti in einem großen Topf mit Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. Anschließend abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen, und beiseite stellen.
2. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Knoblauchzehen kurz anbraten. Die Champignons hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt sind. Den frischen Spinat oder Rucola einrühren und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer kleinen Schüssel das Bio Hanföl, den selbstgemachten, Zitronensaft, Dijon-Senf und die frischen Kräuter verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die gekochte Pasta in die Pfanne mit dem Gemüse geben. Die Hanföl-Kräutersauce darüber gießen

und alles gut vermengen. Falls nötig, etwas vom Nudelwasser hinzufügen, um die Sauce cremiger zu machen.

5. Die Pasta auf Teller verteilen, nach Belieben mit zusätzlichen frischen Kräutern oder gerösteten Nüssen garnieren und sofort servieren.

Mehr Informationen

Artikelnummer	002100590
Schwierigkeit	Leicht
Dauer	00:30
Variante	80 ml
Portionen	2
Package Amount	0.000000

Preise

Zubereitung

	Gartenkräuter-Mix (TK)	0,00 €
	Senf	0,00 €
	selbstgemachter Joghurt	0,00 €
	BIO Hanföl , kalt gepresst 100 ml, 100 ml <ul style="list-style-type: none">• Sehr hoher Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren• Schmackhaft in Kombination mit kalten Gerichten oder Joghurt• 1 EL deckt bereits den Tagesbedarf an Omega 3 Fettsäuren• DE-ÖKO-039	6,95 €
	Olivenöl	0,00 €



Knoblauchzehe

0,00 €

Champignons

0,00 €



Babyspinat

0,00 €



Spaghetti

0,00 €

