



Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen

Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

Das Genussrezept:

Dinkelspirelli mit Mangold und Shitake-Pilzen

Ein veganes, mediterran angehauchtes Rezept wenn's ganz schnell gehen soll!

Rezept für 2 Personen

200 g Shitake-Pilze
200 g Mangold
2 EL Olivenöl
¼ TL Ajwain-Samen, ganz
¼ TL Anis-Samen, ganz
½ TL Curcuma
1 Prise getr. Thymian
1 Prise Asafoetida
1 Knoblauchzehe, gehackt
½ TL Gemüsebrühepulver in ½ Glas Wasser aufgelöst
200 ml Hafersahne (zB von Oatly, im Bioladen)
250-300 g Dinkelspirelli
evtl. Gomasio

- die Shitake-Pilze in Scheiben schneiden
- Mangold putzen, die Blätter und die Stiele getrennt in Streifen schneiden
- in einer Pfanne oder einem Wok das Olivenöl erhitzen
- Ajwain und Anis einige Sekunden rösten, dann Curcuma, Asafoetida und Thymian hinzufügen, kurz rösten
- die Mangold-Stiele in die Pfanne geben und ca. 3 min. dünsten. Nach Bedarf ein wenig Brühe geben
- in der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen
- Mangoldblätter und Pilze hinzufügen, 5 min. ohne Deckel köcheln lassen
- Hafersahne und Knoblauch hinzufügen, nach Bedarf noch ein wenig Brühe dazu geben
- die abgetropften Nudeln in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und unter Rühren 1-2 min. köcheln
- Nach Geschmack Gomasio auf die Nudel streuen