

Schupfnudeln mit Flower Sprouts



Leicht



Winter



20 Minuten



Vegetarisch, Vegan

Zutaten

250 g Flower Sprouts, 400 g Schupfnudeln, 2 große Karotte, 1 EL Olivenöl, 50 g Haselnüsse oder Mandeln grob gehackt, 40 g getr. Cranberrys (altern. Rosinen), 150 ml Sahne, Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Flower Sprouts gute 2 Min. in Salzwasser kochen, anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.
2. Die Schupfnudeln laut nach Packungsanweisung kochend zubereiten. Alternativ gerne auch in einer Pfanne anbraten. Währenddessen die gehackten Haselnüsse oder Mandeln ohne Fett in einer kleinen Pfanne rösten.
3. Die Karotten, beispielsweise mit dem Sparschäler, in Streifen schälen und für ca. 2 Minuten in Olivenöl in einer größeren tiefen Pfanne dünsten.
4. Die Flower Sprouts und Schupfnudeln hinzugeben, alles vorsichtig mischen und würzen. Die Cranberrys oder Rosinen sowie die Sahne hinzugeben, mischen und kurz heiß werden lassen.
5. Das Pfannengericht auf tiefen Tellern anrichten und mit den gerösteten Nüssen oder Mandeln bestreuen.