

April Rezept

Kurkuma, die heilsame Wurzel!

Dinkel-Spaghetti mit Champignon-Kurkuma-Sauce

Die Wunderwurzel Kurkuma wirkt; entzündungshemmend, antioxidativ, entgiftend, gefässschützend und noch einiges mehr!



Pro Person

| | |
|---|---|
| 100g Dinkelspaghetti | Einen Topf mit Wasser füllen, reichlich salzen und zum Kochen bringen. Spaghetti darin al dente kochen. |
| 2El von Deinem Lieblings Öl 50g Champignons (ich bevorzuge die dunklen) 1 El gescheibelte Mandeln | In einer breiten Pfanne erhitzen Die gescheibelten Champignons ca. 3 Min. darin anbraten. Dazugeben, und mit etwas Pastawasser ablöschen. |
| 1 El Zitronensaft 1 El milde Sojasauce ½ TL Kurkumapulver Mandeldrink und etwas Mandelmus (oder Mandelrahm, im Reformhaus erhältlich) Und etwas schwarzen Pfeffer | Dazugeben Zusammen einrühren und würzen |
| Gehackte Petersilie und, oder 100g Blattspinat | Hinzufügen und noch einmal kurz aufkochen. Die Spaghetti dazugeben und gut mit der Sauce mischen, dann sofort servieren. |
| Noch etwas zur Seite gelegte Petersilie und Mandelscheibchen | Darüber streuen! |

E Guete!