

Tagliatelle mit Sea Spaghetti und Gemüse
(für 4 Personen)

Menge	Zutaten
30 g	Sea Spaghetti
200 g	breite Hartweizen- oder Reismudeln
1 mittlere	Karotte
1 kleine	Peperoni rot oder gelb
1 kleiner	Broccoli oder Romanesco
1 kleiner	Fenchel
1 mittlere	rote Zwiebel (od. 1-2 Frühlingszwiebeln)
2 Stck	Knoblauchzehen
½ Bund	glatte Petersilie
1 Handvoll	Pinienkerne
2 EL	Oliveneröl
nach Belieben	Pfeffer, Salz

Zubereitung

1. Sea Spaghetti ca. 10 Min in kaltem Wasser einweichen, abtropfen lassen.
2. Tagliatelle und Sea Spaghetti in separaten Pfannen kurz bissfest kochen, abgiessen, mit kaltem Wasser abschrecken und zur Seite stellen.
3. Karotte, Peperoni, Fenchel und Zwiebel in feine Streifen schneiden, Broccoli oder Romanesco klein zerteilen. Knoblauch klein schneiden.
4. Pinienkerne ohne Fett rösten, zur Seite stellen.
5. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl kurz anbraten, Gemüse beifügen, bissfest garen.
6. Nach ca. 5 Min. die Sea Spaghetti und die Tagliatelle beifügen, mischen.
7. Vor dem Servieren etwas Olivenöl darüber geben, geröstete Pinienkerne und grob gehackte Petersilie darüber streuen.

→ Tipp

- Kann als Nudleintopf beliebig mit verschiedenem Gemüse kombiniert oder mit Fleisch, Fisch, Crevetten oder einem Spiegelei ergänzt werden.