

## Spaghetti mit grüner Erbsen-Sauce

(ca. 20 Probierportionen à 50 g)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
50 g	Sonnenblumenkerne	○ in einer Pfanne ohne Fett anrösten
100 g	ital. Hartkäse	○ reiben
		○ Sonnenblumenkerne und geriebenen Käse später zum Anrichten verwenden
<b>Sauce:</b>		
2	Knoblauchzehen	○ schälen und fein hacken
3	Frühlingszwiebeln	○ waschen, Enden entfernen und in feine Ringe schneiden
2 EL	Rapsöl	○ in einer Pfanne erhitzen (mittlere Hitze) ○ Knoblauch zugeben und kurz anbraten ○ Frühlingszwiebeln zugeben und weitere ca. 2 Minuten braten
200 g Prise Prise	Erbsen, tiefgefroren Jodsalz Pfeffer, schwarz	○ in die Pfanne geben, mit 3 EL Wasser ablöschen und würzen ○ ca. 5 Minuten dünsten, bis das Gemüse weich ist
3 Zweige	Dill	○ waschen, zupfen, fein hacken und in die Pfanne geben
1	Zitrone, unbehandelt	○ waschen, Schale abreiben und Abrieb in die Pfanne geben
250 ml	Gemüsebrühe	○ Brühe erhitzen
1 EL 1 EL	Zitronensaft Olivenöl	○ Brühe zusammen mit Zitronensaft, Öl und dem Pfanneninhalt in ein geeignetes Gefäß geben und alles pürieren
200 g	Erbsen, tiefgefroren	○ in eine Metallschüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen ○ abgedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen, Wasser abgießen und Erbsen mit pürierter Sauce vermengen

<b>Nudeln: Rechtzeitig aufsetzen!</b>		
500 g	Spaghetti Jodsalz	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Nudeln nach Packungsanleitung in gesalzenem Wasser kochen</li> <li>○ Achtung: beim Abgießen der fertigen Nudeln ca. 250 ml vom Nudelwasser aufheben und ggfs. zur Sauce geben, falls diese zu dickflüssig ist</li> <li>○ fertige Nudeln mit der Sauce in einer großen Metallschüssel vermengen</li> </ul>
<b>Anrichten:</b>		
1 EL	Olivenöl	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Nudeln mit dem geriebenen Käse, den Sonnenblumenkernen und Öl anrichten</li> </ul>

**Rezept zum Video „Linsen, Kichererbsen, Bohnen & Co: Leckere Rezepte für eine nachhaltige Ernährung und Schulverpflegung“:** <https://modulbox.vernetzungsstelle-berlin.de/wissenstransfer/kochvideos>

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle  
Kita- und  
Schulverpflegung  
Berlin e.V.



Technische  
Universität  
Berlin



FÖL

Fördergemeinschaft  
Ökologischer Landbau  
Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages