

(F)rohkost-Spaghetti

Farbenfroh und gesund



ZUTATEN

400 g Rote Bete
400 g Karotten

Dressing

1/2 Zwiebel (ca. 40 g)
60 ml Weißweinessig
1 TL Ahornsirup (oder Honig)
2 TL Brecht Bärlauch-
Frühlingskräuter
1/2 TL Brecht Senfsaat gelb, ganz -
leicht zerdrückt im Mörser
1/2 TL Meerrettich aus dem Glas
30 g Sonnenblumenkerne

optional:

etwas Brecht Mühle Meersalz
grob - fein gemahlen

Garnierung

20 g Radieschen-Sprossen

FÜR 4 PORTIONEN

ZEIT

40 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Dressing vorbereiten. Dazu Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Mit Essig, Öl, Ahornsirup, Brecht Bärlauch-Frühlingskräuter, Brecht Senfsaat und Meerrettich verrühren. Sonnenblumenkerne hinzufügen.
2. Rote Bete und Karotten waschen, trocknen und gegebenenfalls schälen. Mit einem geeigneten Hobel bzw. Spiralschneider zuerst die Karotten, dann die Rote Bete zu Rohkost-Spaghetti verarbeiten.
3. Die Hälfte vom Dressing zu den Karotten-Spaghetti geben, die andere Hälfte zu den Rote-Bete-Spaghetti. Gut vermengen, 15 Minuten durchziehen lassen. Auf Tellern anrichten, ggf. mit Brecht Meersalz abschmecken und mit den Radieschen-Sprossen garnieren.

Tipp

Sprossen sind wahre Kraftpakete, denn während des Keimprozesses steigt der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Sekundäre Pflanzen- und Ballaststoffe runden das kleine Gesundheitspaket ab. Schnell gemacht sind sie außerdem. Dazu einfach die Keimlinge in einem Keimglas mehrere Stunden einweichen, die Kerne spülen, ohne Wasser zurück ins Glas geben, den Spülvorgang zweimal täglich für mehrere Tage wiederholen – fertig sind die Sprossen.