

EXKLUSIVE  
REZEPTE VON  
dmBio



Im Rezept verwenden wir  
dmBio Dinkel Spirelli.  
Katharina Müller vom  
Naturland\*-Erlenhof baut  
seit zehn Jahren Dinkel in  
Hessen an - mehr dazu  
im aktuellen alverde  
Magazin.



#### WEB-TIPP

Viele weitere tolle  
Rezepte und  
Inspirationen unter  
[dm.de/rezepte](http://dm.de/rezepte)

## Zutaten

Für 4 Portionen

- 200 g dmBio Dinkel Spirelli\*
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 1 große Zucchini
- 180 g Champignons
- 2 EL dmBio Olivenöl nativ extra\*
- 180 g Tiefkühlerbsen
- dmBio Schwarzer Pfeffer\*, frisch gemahlen
- dmBio Curry mild\*
- 200 ml dmBio Soja Creme Cuisine\*
- 30 g dmBio Pinienkerne\*



**PRO PORTION:** 1.596 kJ (380 kcal)

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 30 Min.

**SCHWIERIGKEITSGRAD:** einfach **REICHT FÜR:** 4 Portionen

## Zubereitung

**Dinkel Spirelli** nach Packungsempfehlung in leicht **gesalzenem** Wasser bissfest kochen.

Die **Knoblauchzehe** schälen und klein hacken. **Zucchini** putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die **Champignons** putzen und in Scheiben schneiden.

Das **Olivenöl** in einer tiefen Pfanne erhitzen und Knoblauch mit den Zucchinistreifen darin andünsten. Die **TK-Erbsen** und die Champignonscheiben dazugeben. Alles mit Salz, **Pfeffer** und **Currypulver** abschmecken.

Die **Soja Creme Cuisine** dazugeben und circa fünf Minuten köcheln lassen. **Pinienkerne** in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Die Nudeln abgießen, zum Gemüse geben, mischen, kurz ziehen lassen und mit den Pinienkernen servieren. ☺



#### INSTA-TIPP

Haben Sie das Rezept ausprobiert? Wir freuen uns, wenn Sie ein Foto auf Instagram unter #alverderezept posten!



## Einkaufsliste

#### **VOM dm-MARKT:**

- 200 g dmBio Dinkel Spirelli\*
- Salz
- 2 EL dmBio Olivenöl nativ extra\*
- dmBio Schwarzer Pfeffer\*, frisch gemahlen

#### **AUS DEM GEMÜSEREGAL:**

- dmBio Curry mild\*
- 200 ml dmBio Soja Creme Cuisine\*
- 30 g dmBio Pinienkerne\*

#### **AUS DEM TIEFKÜHLREGAL:**

- 180 g Tiefkühlerbsen