

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

**PRO PORTION:** 1.596 kJ (380 kcal)**ZUBEREITUNGSZEIT:** 30 Min.**SCHWIERIGKEITSGRAD:** einfach **REICHT FÜR:** 4 Portionen

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*

**INSTA-TIPP**

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

Zubereitung

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

Die **Knoblauchzehe** schälen und kleinhacken. **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 Zucchiniestreifen 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. 🌱

Einkaufsliste

VOM dm-MARKT:

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

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

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL:

- ☐ 180 g Tiefkühlerbsen

AUS DEM GEMÜSEREGAL:

- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 1 große Zucchini
- ☐ 180 g Champignons