



**JUST
TASTE**

2
PORTIONEN

BLACK BEAN SPAGHETTI MIT GERÖSTETEN ARTISCHOCKEN

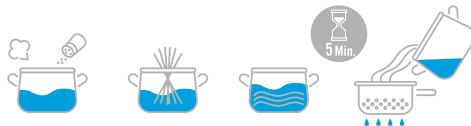
ZUTATEN

- 100 g Black Bean Spaghetti, gekocht

SAUCE

- 50 g Artischockenherzen aus dem Glas
- eine Handvoll Spinat
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Chiliflocken
- eine Prise Salz
- 1 EL geröstete Pinienkerne

Die Black Bean Spaghetti im Salzwasser kochen.



In einer Pfanne ohne Öl Pinienkerne rösten. Aufpassen, dass sie nicht verbrennen. Kerne herausnehmen und zur Seite stellen. In derselben Pfanne Öl erhitzen und die Artischocken anbraten. Nach 1 Minute Spinat, Chiliflocken und Salz hinzufügen und ständig rühren. Wenn der Spinat zusammengefallen ist, die Sauce mit den Nudeln vermengen und mit gerösteten Pinienkernen belegen.

Voila... Enjoy... Just Taste!



VEGAN



PROTEIN



GLUTENFREI



LOWER CARB



BALLASTSTOFFREICH



Mehr Rezepte unter www.justetaste.de oder auf

