



# REZEPTE

## Cremige Sonnenblumen- Microgreens-Pasta mit Zitronen- Knoblauch-Sauce

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



25 Minuten

### Zutaten

200g	Pasta
1 Schale	Microgreens Sonnenblume
1 EL	Olivenöl
100 ml	(Hafer) Sahne
1TL	Zitronensaft (etwas Abrieb der Schale)
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
50g	Parmesan/ Hefeflocken
nach Bedarf	Salz und Pfeffer
Optional	Chilliflocken

### Schritte

- Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente garen.
- Für die Sauce Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch darin kurz anbraten.
- Sahne, Zitronensaft & Gewürze dazugeben, kurz köcheln lassen.
- Die Pasta direkt in die Pfanne geben und gut mit der Sauce vermengen. Dann die Sonnenblumen-Microgreens großzügig unterheben, damit sie leicht zusammenfallen, aber ihre Frische behalten.
- Mit gerösteten Sonnenblumenkernen, Parmesan/Hefeflocken und optional Chiliflocken garnieren.
- Servieren & genießen!

**GUTEN APPETIT! :)**

015110380167  
spross-spore.de  
hallo@spross-spore.de

**SPROSS UND SPORE**  
Josef- Deuber-Straße 15  
72393 Burladingen-Melchingen

Instagram/  
Telegram/  
Facebook:  
Sprossundspore