

ZUTATEN

50 g Nudeln roh
1 EL gemischte Saaten
1 TL Öl
75 g Feta
100 g Karotte
150 g Rote Bete
50 g Schalotten
100 g Rotkohl
30 g Mandelmus
gelbes Curry

ZUBEREITUNG

- Die Nudeln in kochendem Wasser kochen
- Das Gemüse waschen und klein schneiden
- Zuerst die Schalotten anbraten, die Karotten und den Rotkohl hinzugeben.
- Geben Sie jetzt das Mandelmus hinzu und lassen Sie es zerlaufen
- Heben sie die Nudeln und die Rote Bete darunter und würzen sie mit dem gelben Curry
- Streuen sie nun den Feta darüber und genießen Sie ihr Essen mit Kernen on Top



Rotkohlcurry mit Mandelmus und Feta



1 Portion



35 Minuten

Rotkohl und Feta passen normalerweise nicht zusammen, da sie aus unterschiedlichen Herkunftsregionen stammen. Allerdings ist Feta ein Käse, der reich an Vitamin B2 ist, welches für eine normale Zellfunktion und Stressabbau wichtig ist. Darüber hinaus enthält er auch Vitamin B12, das für die Blutbildung notwendig ist.

TIPP:

Das Gericht schmeckt auch als Auflauf gut. Folgen Sie der Beschreibung bis zum vorletzten Punkt. Geben Sie das Essen dann in eine Auflaufform, den Feta streuen Sie darüber und backen das Ganze bei 180 °C für ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen.