

Nudeln in Erbsen-Jogurt-Sauce

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:
250 g ANDECHSER NATUR Bio-Jogurt mild 3,8 % Fett
180 g ANDECHSER NATUR Bio-Feta
350 g Erbsen (TK)
30 g frischer Blattspinat
1 Hand voll Basilikum
10 g Olivenöl
2 Zehen Knoblauch
1 Spritzer Zitronensaft
½ TL Salz
½ TL Pfeffer
250 g Nudeln (z.B. Kelche, Fusilli)
30 g Pinienkerne

So geht's

1. Den **ANDECHSER NATUR Bio-Jogurt mild** mit 100 g Erbsen, 100 g **ANDECHSER NATUR Bio-Feta**, dem Blattspinat, Basilikum, Olivenöl, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einen Mixer oder Zerkleinerer geben und zu einer Sauce pürieren. Alternativ alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zerkleinern.

2. Die Nudeln kochen und währenddessen die Pinienkerne anrösten. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die restlichen tiefgefrorenen Erbsen zu den Nudeln geben.

3. Die fertig gekochten Nudeln und Erbsen kurz in einem Sieb abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.

4. Nach und nach die Jogurt-Erbsen-Sauce unter die Nudeln und Erbsen rühren. Das ist wichtig, da der Jogurt sonst gerinnen kann.

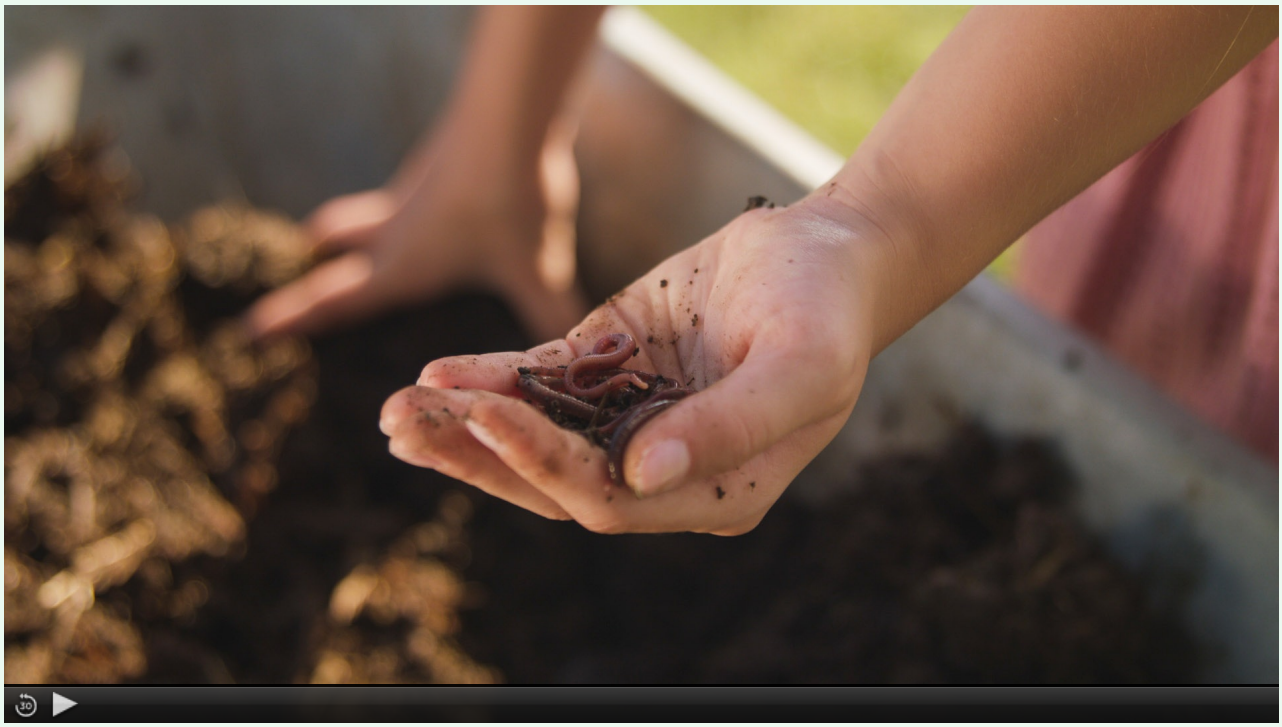
5. Die Nudeln auf zwei Teller verteilen und den restlichen Feta darüber bröseln. Mit Pinienkernen bestreuen und servieren.

Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?



Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?



Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?



Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?

