

# Vegetarische Rezepte

## Nudeln In Sonnewirbelesoße

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Feldsalat, Nudel, Teigwaren, Vegetarisch

---

400 g	Bandnudeln	1	Knoblauchzehe, fein gehackt
400 g	Feldsalat, geputzt, - gewaschen, trocken geschleudert und größere Blätter halbier	1 Essl. 200 g	Sonnenblumenkerne Sahne Salz, Pfeffer
1 Essl.	Olivenöl	2 Essl.	Parmesankäse, gerieben
1 kleine	Zwiebel, fein gehackt		einige Blätter Feldsalat - zu Garnieren

---

Die Nudeln garen (siehe Packungsanweisung). Zwiebeln und Knoblauch im heißen Olivenöl glasig dünsten.

Feldsalat und Sonnenblumenkerne dazugeben und kurz (max. 1 Minuten) mitdünsten.

Die Sahne dazugeben und alles cremig einkochen lassen.

Die Soße mit den Gewürzen abschmecken und den Parmesankäse unterrühren.

Die Nudeln mit der Soße mischen und auf Teller anrichten.

Mit frischen Feldsalatblättern garnieren. Heiß servieren.