

Pasta detoxicana



dr.med. christian matthai

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Gläser Sardellen
- 100g mittelgroße Kapern
- 50g getrocknete Preiselbeeren (Cranberries)
- 40g Pinienkerne
- 2 Gläser Artischockenherzen
- 500g Vollkornnudeln (ohne Ei)
- 1 EL Oregano



Zubereitung:

Stellen Sie gesalzenes Kochwasser für die Nudeln bereit. Bräunen Sie die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett. Sardellen, Kapern und Artischockenherzen klein schneiden. Verwenden Sie das Öl eines Glases, in dem die Sardellen eingelegt waren, für Ihre Sauce. Vermischen Sie das Öl, die Sardellen, die Kapern, die Artischockenherzen, die Cranberries, die Pinienkerne und den Oregano zu einer Masse und erwärmen Sie Ihre Sauce kurz. Die Nudeln nach Anleitung al dente kochen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten