

Giersch-Pasta mit gerösteten Brennnesselsamen

Wildkräuter



2 Teller



10 Minuten

ZUTATEN

- 200 g Pasta (z.B. Fusilli)
- 50 g frischer Giersch
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- Parmesan
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft
- 2 EL Brennnesselsamen

SO GEHT'S

1. Die Pasta kochen.
2. Giersch und Knoblauch anbraten.
3. Pasta und Giersch mischen.
4. Den geriebenen Parmesan unterrühren.
5. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
6. Brennnesselsamen rösten.
7. Pasta auf Teller verteilen und die gerösteten Brennnesselsamen darüber streuen.
8. Nach Wunsch mit etwas zusätzlichem Parmesan bestreuen und mit Gänseblümchen oder Löwenzahnblüten dekorieren.



Giersch ist reich an verschiedenen Vitaminen, darunter Vitamin C, Vitamin A, Vitamin K und Vitamin E. Es enthält eine Vielzahl von Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium, Eisen, Kalium und Mangan. Giersch hat eine starke antioxidative Eigenschaften und reduziert Entzündungen im Körper. Giersch ist eine gute Quelle für Ballaststoffe.

Brennnesselsamen sind eine gute pflanzliche Proteinquelle und enthalten alle neun essentielle Aminosäuren. Sie enthalten gesunde Fette, sind reich an verschiedenen Vitaminen und sind eine gute Quelle für Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium, Magnesium, Kalium, Zink und Kupfer. Brennnesselsamen enthalten eine Vielzahl von Antioxidantien.