



Zum Herbst ein Pastagericht mit Nudeln aus Emmer-Getreide. Emmer zählt zu den ältesten Getreidesorten und wird häufig als das Urgetreide und Vorfahre des Weizens bezeichnet. Zu Zeiten als erntereichere Getreidesorten entdeckt wurden, verschwand Emmer nahezu vollständig von der Bildfläche. Doch das ändert sich allmählich, vor allem im Bio-Anbau.

Emmer ist von Natur aus resistenter gegenüber Schädlingen und kommt ohne Pestizide aus. Der Glutenanteil ist deutlich geringer als beispielsweise im Weizen. Emmer hat einen hohen Eiweißgehalt und ist reich an Mineralstoffen wie Zink, Eisen, Magnesium. Emmer soll sogar die Sehkraft stärken.

#### Zutaten für 4 Personen:

- Emmer-Nudeln
- 1-2 mittelgroße Karotten
- 1 Fenchelknolle
- eine Handvoll grüne Bohnen
- 200 g frischer Mais (Körner)
- 1/2 -1 rote Paprika
- 2 Tomaten
- Sahne
- Pinienkerne
- Ghee
- Olivenöl
- Zitronensaft
- frischer Basilikum

#### Gewürze:

- 1/2 Peperoni (wenn scharf, dann weniger)
- frischer Ingwer
- 1/2 TL Kreuzkümmelsamen
- 1/2 TL Schwarzkümmel (Nigella)
- Koriander
- Fenchel
- 2 Prisen Asafoetida
- 1 kleine Knoblauchzehe





## Herbstliche Nudelpfanne

### Zubereitung:

1. Gemüse waschen, schälen und in Stifte schneiden. Peperoni und Knoblauch sehr klein hacken. Tomaten häuten und klein schneiden.
2. In einem Topf das Gemüse mit ein wenig Salz kurz bissfest kochen. Karotten, Bohnen und Mais brauchen etwas länger. Fenchel und Paprika später beifügen.
3. Das Gemüse aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen.
4. Ghee in einer Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel, Schwarzkümmel, Ingwer, Peperoni und Knoblauch dazu, etwas dünsten bis es angenehm riecht.
5. Nun gemahlene Koriander, Fenchel und Asafoetida beifügen.
6. Jetzt das Gemüse in die Pfanne und ein paar Minuten dünsten. Tomaten später beifügen.
7. In der Zwischenzeit die Nudeln kochen.
8. Sind die Nudeln gar, dann dem Gemüse beifügen.
9. Sahne übergießen und alles gut miteinander vermischen.
10. Geröstete Pinien und frischen Basilikum überstreuen, 2 TL Zitronensaft dazu und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### *Guten Appetit*

