

Roggen Spiralen mit Senf Sauce

Zutaten:

500 g Staudensellerie
200 g Zwiebeln
Knoblauch
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Distelöl
1 EL Kapern
1-2 TL Senf
Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle
1 Becher Creme Fraiche
Petersilie
400 g UrkornHof Roggen Spiralen

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen und abseihen.

Einstweilen Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

Staudensellerie und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Scheibchen schneiden.

Öl in einer großen Pfanne leicht erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Staudensellerie darin unter ständigem Wenden andünsten. Mit etwas Wasser aufgießen, Kapern und Frühlingszwiebeln zugeben. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Senf und Creme Fraiche verrühren und dann zum Gemüse geben.

Die Spaghetti anrichten und die Senfsauce darüber gießen. Mit Petersilie bestreuen und sofort heiß servieren.