

Flower sprouts

Beilage

🕒 10 min 👤 4 Personen

Zutaten

- 400 g Flower sprouts
- 2 EL Öl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz&Pfeffer

Zubereitung

1. Knoblauchzehe schälen und in 4 Streifen schneiden.
2. Pfanne auf höchste Stufe heiß werden lassen und Knoblauchzehe darin anbraten lassen bis sie goldbraun sind. Knoblauch wieder aus dem Öl fischen.
3. Flowersprouts scharf anbraten bis sie goldbraun sind (ca. 5 Minuten)
4. ordentlich mit Salz&Pfeffer würzen.

guten Appetit!



- Perfekt als besondere Beilage zu Fisch, Fleisch, Kartoffeln oder ähnliches.
- Sehr zu empfehlen: In eine Bowl mit Reis, frischem Salat und allem was ihr so gerne esst. Dazu ein Tahini-Joghurt Dressing.