

## *Penne mit Kefen, Sonnenblumen- und Kürbiskernen*

### *La Mise en Place:*

**½ Bund Petersilie, 2 Eier, 150 g Penne, 120 g Kefen, 40 g Sonnenblumenkerne, 40 g Kürbiskerne, Sonnenblumenöl, Pfeffermühle, Chiliflocken**

### *Die Vorbereitung:*

Petersilie hacken und Eier verquirlen.

### *Die Zubereitung am Herd:*

Penne im sprudelnden Wasser al dente kochen. Die letzten Minuten Kefen zufügen und abgiessen.

Im Wok Sonnenblumen- und Kürbiskerne trocken rösten. Herausnehmen.

Im Wok Sonnenblumenöl erhitzen und die Penne mit den Kefen darin knusprig braten. Die Kerne wieder zugeben. Petersilie zufügen und mit Pfeffer und einigen Chiliflocken bestreuen.

### *Die Vollendung:*

Die Eier sorgsam unterziehen und sofort servieren, bevor das Ei stockt.

