

Knoblauch-Spaghetti mit Gemüsestreifen

Nudel-Gerichte » Spaghetti&Linguine

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Bd. Suppengrün
- » Salz & Pfeffer
- » 400g Spaghetti
- » 2-3 Knoblauchzehe(n)
- » 1 Bd. Basilikum
- » 50g Parmesan
- » 4 EL Olivenöl
- » 1 EL Kapern

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

bis 5€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Das Suppengrün waschen, putzen und evtl. schälen. Sellerie, Porree und Möhre in feine Streifen schneiden. Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Gemüsestreifen ca. 5min darin blanchieren. Das Gemüse in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser in etwa 10min bissfest garen. Den Knoblauch abziehen. Das Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Den Parmesan fein reiben. Die Spaghetti in ein Sieb abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Die Nudeln abtropfen lassen.

3. Das Olivenöl in den Topf geben und erhitzen. Den Knoblauch dazupressen und unter ständigem Rühren goldgelb braten. Die Gemüsestreifen sowie Kapern dazugeben und kurz andünsten. 2-3EL Spaghettisud zufügen. Pasta in den Topf geben, Hälfte des Basilikums zufügen und alles mischen. Mit Pfeffer abschmecken. Die Nudeln auf Teller verteilen. Mit Parmesan und übrigem Basilikum bestreut servieren.

Nährwerte: 550kcal/E8g/F41g/KH48g pro Portion

angelegt am: 21.07.2004

Rezept-Nr: 1169

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke