

Traudl's Rezept für KW 20/2015

Spaghetti Primavera

Zutaten für 4 Personen

500 g Spaghetti
250 g Karotten
250 g Grüner Spargel
100 g Zuckerschoten
Ursalz, Pfeffer, Zucker
4 EL hellen Soßenbinder
1 Zitrone
30 g Pinienkerne
50 g geriebenen Parmesan
1 Bund Basilikum

Zubereitung

Die Karotten bürsten, die Kappen entfernen und in Scheiben schneiden. Den Spargel schälen und die Zuckerschoten waschen und putzen.

Den Backofen auf ~ 60° C vorheizen.

Die Karotten in 400 ml gesalzenem Wasser ~ 10 min. kochen. Nach ~ 6 min. den Spargel und in den letzten 2 min. die Zuckerschoten dazugeben.

Da Gemüse mit einer Schaumkelle aus dem Fond heben und vorübergehend in den warmen Backofen stellen.

In einem großen Topf reichlich Wasser für die Spaghetti aufsetzen.

Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Zitronenschale und -saft zum noch heißen Gemüfefond geben. Den Soßenbinder einrühren und unter Rühren 1 min. kochen lassen. Salzen, pfeffern und mit Zucker abschmecken. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und unter die Soße mischen.

Die Spaghetti jetzt „al dente“ kochen. Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett ~ 2 – 3 min. rösten, dabei nicht schwarz werden lassen.

Die Spaghetti mit der Soße und dem Gemüse mischen, mit den gerösteten Pinienkernen und Parmesan bestreuen und auf den vorgewärmten Tellern servieren.



BIOTREFF
Vilshofen