



Mai 2019

Frühlings-Spaghetti



Zutaten für 4 - 6 Kinder

2	Kohlrabi
40 g	Mandelstifte
100 g	Jungspinat
1 EL	Olivenöl
¼ TL	Salz
wenig	Pfeffer
2 dl	Saucen-Halbrahm
400 g	Spaghetti
50 g	Hartkäse

Zubereitung

Kohlrabi schälen, in Würfel schneiden. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Olivenöl in derselben Pfanne warm werden lassen. Kohlrabiwürfel und Jungspinat ca. 5 Min. dämpfen, würzen. Halbrahm dazu giessen, ca. 5 Min. köcheln.

Spaghetti im siedenden Salzwasser al dente kochen, ca. 2 dl Kochwasser beiseitestellen. Spaghetti und Kochwasser zum Gemüse geben, mischen. Käse mit dem Sparschäler darüberschälen und alles mit den Mandelstiften dekorieren.

Tipp

Im Bild sind noch 3 Bundzwiebeln zu sehen - dies ist eine weitere feine Variante. Versuche es auch mal mit Vollkorn-Spaghetti.

Quelle: www.bettybossi.ch/de/Rezept/ShowRezept/BB_BBZD190415_0008A-40-de angepasst von K. Jaeger