

9. Platz

Maika Kaul aus Hannover

Spaghetti mit Paprika-Ingwer-Pesto

raffinierte Kombination

Für 4 Portionen

80 g Zwiebeln ♦ 2 Knoblauchzehen ♦
400 g gelbe Paprika ♦ 100 ml Olivenöl ♦
3-4 walnussgroße Stücke Ingwer (s. Tipp)
♦ 75 g gemahlene Mandeln (s. Tipp) ♦ Salz
♦ schwarzer Pfeffer ♦ 1 EL Limettensaft ♦
500 g Spaghetti, z. B. Vollkornspaghetti ♦
60 g Rucola ♦ **Auf Wunsch:** 1 rote Chi-
lischote und Limettenspalten für Garnitur

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. 1 EL Olivenöl in Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin ca. 10 Minuten kräftig anbraten, so dass Paprika braune Stellen hat. Abkühlen lassen. Ingwer schälen, klein würfeln und mit restlichem Öl zur Paprika-Zwiebel-Masse geben. Alles fein pürieren. Mandeln untermischen und pikant mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

2. Spaghetti nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser al dente garen. Inzwischen Rucola verlesen, waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Spaghetti abgießen,



Foto: Klaus Basel



auf Tellern anrichten und mit Pesto vermengen. Mit Rucola bestreuen und auf Wunsch mit Chiliringen und Limettenspalten garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Pro Portion: ca. 829 kcal, 3470 kJ, 23 g EW, 100 g KH, 37 g F, 8 BE

Küchen-Tipp: Wer es etwas milder mag, kann die Menge des Ingwers reduzieren und ihn kurz mit anbraten.

Küchen-Tipp: Im Bioladen gibt es gemahlene Mandeln, die angeröstet sind. Sie geben dem Pesto eine besonders aromatische Note.

Auch lecker: Basilikum statt Rucola verleiht dem Gericht eine besonders sommerliche Note.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

