

Spaghetti Primavera

Anzahl Personen: 2

Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
2 EL	Kokosöl	
1 Stk.	Frühlingszwiebeln	
400 g	grüner Spargel	
2 EL	Aceto balsamico bianco	
	Salz, Pfeffer	
100 g	Cherrytomaten	halbieren
	Zitronensaft	
200 g	Vollkorn-Dinkelspaghetti	
4 dl	Wasser	
0.5 KL	Salz	

Anleitung

1. Mittelh grosse Frühlingszwiebel fein schneiden. 1/2 des grünen Teiles beiseite stellen.
2. Harte Enden des Spargel entfernen. Spargel in 2 - 3 cm lange Stücke schneiden.
3. Kokosöl erwärmen, Frühlingszwiebeln begeben und glasig dünsten. Den Spargel zugeben, mitbraten und nach 5 - 10 Minuten mit dem Essig ablöschen. Der Spargel darf noch leicht knackig sein.
4. Gleichzeitig die angegebene Wassermenge mit dem Salz verrühren und in einer grösseren Pfanne aufkochen. Spaghetti zugeben. Deckel schliessen. Platte zurückschalten. Ab und zu mit einer Gabel lockern, bis die Spaghetti alles Wasser aufgenommen haben. *
5. Gekochte Spaghetti, Zwiebelgrün und Cherrytomaten zur Spargelpfanne geben. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Kurz alles zusammen erwärmen.
6. In Teller anrichten. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Cashew-Käse (siehe Rezept) bestreuen.

Tipp: Wird das Rezept verdoppeln, nur je 1 EL mehr Kokosöl und Essig verwenden.

*Die Spaghetti können auch „konventionell“ gekocht werden.