



Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Spaghetti mit Gemüsesauce und Salat



Nährwertangaben pro Portion

Energie	600 kcal
Eiweiss	24 g
Kohlenhydrate	75 g
Fett	22 g

In % der Gesamtenergie

16%
51%
33%





Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Spaghetti mit Gemüsesauce und Salat

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten

Gemüsesauce:

- 1 grosse Zwiebel
- 2 EL HOLL-Rapsöl*
- 5 Tomaten
- 1 kleine Aubergine
- 1,5 dl Gemüsebouillon
- Paprika edelsüss, Salz, Pfeffer, Oregano
- 2 Zweige Peterli frisch, gehackt
- Einige Basilikumblätter

Spaghetti:

- 400 g Spaghetti
- Wasser zum Kochen
- Salz

Salat:

- 1 Zuckerhutsalat, gewaschen und gerüstet
- 2 EL Balsamicoessig
- 2 EL Rapsöl

120 g geriebener Hartkäse (z.B. Greyerzer)

* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hochoerhitzen



Zubereitung

Gemüse waschen, rüsten in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, hacken und im Öl andünsten. Tomaten, Aubergine und Bouillon dazugeben, würzen und 20 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Abschmecken und feingehackte Petersilie und Basilikum am Schluss dazugeben.

Das Wasser aufkochen, Salz zugeben und die Spaghetti al dente kochen. Anschliessend abschütten.

Für die Salatsauce Zutaten mischen und über den gerüsteten Salat geben.

Spaghetti auf Teller anrichten, Sauce darüber geben, mit Basilikumblättern garnieren. Käse und Salat dazu servieren.

Tipp: Zu den Auberginen können auch noch andere Gemüsesorten wie Pilze, Rübli, Zucchini gegeben werden.