



Der Trick für diese länglichen Spaghettiröllchen ist ganz einfach: Mit einer Fleischgabel aufdrehen und sorgfältig abstreifen.



GEMÜSESPAGHETTI

schmackhaft, unkompliziert

Für 4 Personen

4 längliche Tomaten «San Marzano»
(ca. 500 g)

1 Gemüsezwiebel (ca. 200 g)

1 Knoblauchzehe

2 Zweige Basilikum

400 g Vollkorn-Spaghetti

Salz

2 Esslöffel Olivenöl

1 Ei

Pfeffer aus der Mühle

1. Tomaten längs in Viertel und diese in Scheiben schneiden. Gemüsezwiebel halbieren und ebenfalls scheideln. Knoblauch hacken, Basilikumblätter in Streifen schneiden.

2. Reichlich Wasser aufkochen. Spaghetti und Salz hineingeben. Al dente kochen.

3. In einer grossen Bratpfanne 1 Teelöffel Olivenöl erhitzen. Tomaten hineingeben und gut auf dem Pfannenboden verteilen. Braten, bis sich eine leichte

Kruste bildet, dabei nicht zu oft wenden, sonst ziehen die Tomaten Saft. Zwiebeln und Knoblauch beifügen, mischen und die Pfanne bedecken. Auf mittlerer Hitze 10 Minuten dünsten.

4. Den Deckel von der Bratpfanne nehmen und den Gemüsesaft verdunsten lassen. Das Ei verquirlen und über das Gemüse verteilen. Unter Wenden stocken lassen. Mit Salz und reichlich Pfeffer würzen.

5. Spaghetti abgiessen, dabei 4 Esslöffel Kochwasser zurückbehalten. Spaghetti zurück in die Pfanne geben. Mit dem zurückbehaltenen Kochwasser und dem restlichen Olivenöl beträufeln. Die Tomatenmischung darunter ziehen. Spaghetti anrichten und mit Basilikum bestreuen.

Pro Person ca. 18 g Eiweiss, 9 g Fett, 68 g Kohlenhydrate, 1900 kJ/455 kcal (ohne Käse)

Für Käseliebhaber Nehmen Sie würzigen Parmesan oder Sbrinz, aber am Stück, nicht gerieben, sonst wird das Gericht zu trocken. Den Käse können Sie mit dem Sparschäler direkt über den Spaghetti in Späne hobeln.