

EXQUISIT

Spaghetti al limone

Für 4 Personen

3 Bio-Zitronen**Olivenöl** zum Braten**Salz, Pfeffer** aus der Mühle**Rohrzucker****1 dl Sherry** weiss**0,5 dl starke Gemüsebouillon****2 dl Vollrahm****400 g Spaghetti****1 Bund Schnittlauch**

1 Zitronen heiss waschen und gut trocknen. Zwei Zitronen in feine Scheiben schneiden. Im heissen Öl in einer Grillpfanne beidseitig braten. Salzen, pfeffern und mit wenig Zucker bestreuen. Warm halten.

2 Von der dritten Zitrone Schale in eine Pfanne reiben. Saft auspressen und zufügen. Sherry und Bouillon dazu geben. Alles aufkochen und zur Hälfte einkochen. Unter Rühren den Rahm zugeben.

Sämig einkochen lassen.

3 Spaghetti in reichlich siedendem Salzwasser ca. 12 Minuten al dente kochen. 2 EL Kochwasser zur Sauce geben. Pikant abschmecken. Mit den gut abgetropften Spaghetti mischen. In vorgewärmten Tellern anrichten. Schnittlauch mit der Schere fein darüber schneiden. Mit den gebratenen Zitronenscheiben garnieren. Sofort servieren.

Anstelle von Zitronen können auch Limetten oder beide Zitrusfrüchte zusammen verwendet werden.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Pro Person ca. 15 g Eiweiss,
22 g Fett, 87 g Kohlenhydrate,
2650 kJ/630 kcal



EINFACH

Dinkel-Tagliatelle an Kürbis-Sugo

Für 4 Personen

600 g Kürbis geschält und entkernt**Olivenöl** zum Braten**Salz, Pfeffer** aus der Mühle**1 Dose Pelati** gewürfelt, 400 g**1 Knoblauchzehe****1/2 Bund Thymian****400 g Le Connaisseur Dinkel-Tagliatelle****60 g Sbrinz** am Stück

1 Kürbis in dünne Schnitze schneiden. Im heissen Öl beidseitig goldbraun braten. Salzen und pfeffern.

2 Inzwischen Knoblauch zu den Pelati-Tomaten pressen und mit 2 Thymianzweigen einkochen. Pikant würzen.

3 Tagliatelle in reichlich siedendem Salzwasser 7–9 Minuten al dente kochen. Auf vorgewärmten Tellern an-

richten. Sugo und Kürbisschnitze darauf anrichten. Restliche Thymianblätter abzupfen und darüber streuen. Sbrinz mit dem Sparschäler darüber hobeln. Sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 23 g Eiweiss,
15 g Fett, 74 g Kohlenhydrate,
2200 kJ/520 kcal