

Spaghetti in Cremiger Paprika - Tomaten - Frühlingszw ...

Zutaten für: 2 Portionen

1		Paprikaschote(n), rot, gewürfelt
1/2	Bund	Frühlingszwiebel(n)
2	klein.	Tomate(n), gewürfelt
3		Knoblauchzehe(n), gepresst
2	Teel.	Rapsöl, oder Traubenkernöl
100	ml	Sahne, (Soja-), oder Sahne
1 1/2	Essl.	Schmelzkäse, fettarm
1 1/2	Essl.	Tomatenmark
150	ml	Gemüsebrühe, oder Hühnerbrühe
		N. B.Rum
50	ml	Milch, 1,5% Fett
		Rosmarin, getrocknet
		Salz und Pfeffer
		Chiliflocken, oder Cayennepfeffer
1/2	Teel.	Zucker
180	Gramm	Spaghetti
		N. B. Saucenbinder
		Fettarm, frisch, würzig und mit Suchtfaktor

Anleitung:

Paprikawürfel und Frühlingszwiebeln in dem Öl anschwitzen, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Etwas Rosmarin darüber streuen.

Spaghetti in Salzwasser fast bissfest kochen.

Das Gemüse mit Sahne, Gemüsebrühe und Milch ablöschen, nach Belieben einen Schuss Rum zugeben. Die gehackten Tomaten zugeben. Schmelzkäse, Tomatenmark und gepressten Knoblauch zufügen. Gut würzen mit Chili, Salz und Pfeffer. Nach Bedarf noch etwas Saucenbinder zugeben. Von dem Nudelwasser 2 Esslöffel in die Sauce geben.

Wenn die Nudeln fast "al dente" sind, diese abtropfen lassen, unter die Sauce mischen und solange ziehen lassen, bis die Nudeln "al dente" sind und Nudeln und Sauce sich vereint haben.

Auf Pastatellern anrichten.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Brennwert p. P.: keine Angabe

Z

: O-Titel : Spaghetti in cremiger Paprika - Tomaten -
Frühlingszwiebel - Sauce