

Spaghetti mit Avocado

Zutaten für: 1 Rezept

200	Gramm	Vollkorn-Spaghetti
		Salz, Pfeffer; weiss
1		Avocado
2	Essl.	Zitronensaft
1		Tomate
1		Knoblauchzehe
1	Bund	Petersilie
50	Gramm	Sahne
		Cayennepfeffer

Anleitung:

1. Fuer die Nudeln reichlich Wasser mit 1 kraeftigen Prise Salz im Spaghetti-Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln darin bei starker bis mittlerer Hitze "al dente" garen.
2. Inzwischen die Avocado halbieren, vom Kern befreien und schaelen. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel fein zerdruecken und mit dem Zitronensaft mischen. Die Tomate waschen und sehr klein wuerfeln. Den Knoblauch schaelen und fein hacken. Die Petersilie waschen und ohne die groben Stiele sehr fein hacken.
3. Das Avocadopueree mit der Tomate, dem Knoblauch, der Petersilie und der Sahne mischen und in einem Topf leicht erwaermen, aber nicht kochen lassen. Die Sauce mit Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken.
4. Die Nudeln in einem Sieb gruendlich abtropfen lassen, dann sofort mit der Sauce mischen und in vorgewaermten Tellern servieren.