



Spaghetti an Gemüse-Zitronen-Sauce

ZUTATEN



Für 4 Personen

300 g Rüebli
300 g Stangensellerie
1 Zwiebel mittelgross
2 Knoblauchzehen
50 g Dörrtomaten in Öl
eingelegt
1 Bund Petersilie glattblättrig
50 g Haselnusskerne
Salz
4 Esslöffel Olivenöl
1/2 dl Noilly Prat
1 dl Gemüsebouillon
1 Zitrone
400 g Spaghetti
1 1/2 dl Rahm
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 g Parmesan frisch gerieben

NÄHRWERT

Pro Portion

781 kKalorien
3267 kJoule
84g Kohlenhydrate
21g Eiweiss
37g Fett

Erschienen in
12 | 2010, S. 106

ZUBEREITUNG

- 1** Rüebli und Stangensellerie rüsten und in kleine Würfelchen schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Dörrtomaten auf Küchenpapier trockentupfen, dann ebenfalls klein würfeln. Die Petersilie fein hacken.
- 2** Die Haselnusskerne in einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe leicht rösten. Etwas abkühlen lassen, dann grob hacken.
- 3** In einer grossen Pfanne reichlich Salzwasser aufkochen.
- 4** In einer zweiten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Dann Rüebli, Stangensellerie und Dörrtomaten beifügen und kurz mitdünsten. Noilly Prat und Bouillon beifügen. Die Schale der Zitrone dünn dazureiben. 2 Esslöffel Saft auspressen und ebenfalls beifügen. Alles ungedeckt bissfest garen.
- 5** Inzwischen die Spaghetti ins kochende Salzwasser geben und bissfest garen.
- 6** Den Rahm zum Gemüse giessen und auf grossem Feuer leicht einkochen lassen. Am Schluss Petersilie und Haselnusskerne beifügen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer sowie nach Belieben noch etwas Zitronensaft abschmecken.
- 7** Die Spaghetti abschütten und sofort mit der Gemüse-Zitronen-Sauce und dem Parmesan mischen. Heiss servieren.