

Spaghetti mit Gemüse-Zitronen-Sauce

FÜR 4 PERSONEN

2 Karotten • 1 gelbe Paprikaschote • 200 g Champignons • 2 Zitronen • 2 EL Butter • 200 ml Sahne • 500 g Spaghetti • 3 EL Sonnenblumenkerne • Meersalz • Pfeffer

1. Karotten schälen, Paprika putzen und beides in feine Streifen schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Die Zitronen heiß abwaschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin 3 Min. anschwitzen. Anschließend mit Sahne aufgießen und weitere 5 Min. leicht köcheln lassen.

2. In der Zwischenzeit die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Zitronensaft und die geriebene Schale zur Gemüsesauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Spaghetti abgießen und sofort mit der Sauce mischen. Mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.

Zeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 777 kcal, 23 g EW, 30 g F, 97 g KH

Ob Spaghetti oder Rigatoni, Tagliatelle oder Farfalle – Nudeln gibt es in vielen verschiedenen Varianten. Und genauso vielseitig können sie auch zubereitet werden.

Sehen Sie selbst ...

PASTA PARTY