Serviervorschlag · Bild KI-generiert

Spaghetti

mit Aubergine, Tomaten und Petersilien-Kern-Crunch

Bio Kochbox KW 46



Spaghetti
mit Aubergine, Tomaten und Petersilien-Kern-Crunch



MENGENHINWEIS:

· Für 1 Portion die Mengen halbieren
· Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

200 g Spaghetti
400 g Aubergine
400 g Tomaten
100 g Zwiebeln
1/2 Bund Petersilie glatt

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl
1/2 TL Chiliflocken
1 Knoblauchzehe
50 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Die Aubergine wird gewaschen, geputzt und in kleine Würfel geschnitten, die Tomaten werden gewaschen und grob gewürfelt, die Zwiebel wird geschält und fein gehackt, und die Petersilie wird gewaschen, trocken geschüttelt und samt zarter Stiele fein geschnitten. Die Sonnenblumenkerne werden in einer trockenen Pfanne angeröstet, bis sie duften, und danach mit einem Teil der Petersilie, wenig Salz und etwas Olivenöl vermischt. Die Spaghetti werden in reichlich Salzwasser al dente gekocht. Währenddessen werden Zwiebel und fein gehackter Knoblauch in Olivenöl angeschwitzt, dann wird die Aubergine zugegeben und kräftig gebraten, bis sie weich und leicht gebräunt ist. Danach werden die Tomaten ergänzt und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken eingekocht, bis eine sämige Sauce entsteht. Die abgetropften Spaghetti werden mit etwas Kochwasser unter die Sauce gehoben und kurz gebunden. Zum Anrichten wird der Petersilien-Kern-Crunch großzügig darübergestreut, und vor dem Servieren wird nochmals mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abgeschmeckt.

Serviervorschlag · Bild KI-generiert

BIO DEINE KOCHBOX