



April 2022: Vollkornspaghetti mit Bärlauchsauce

Zutaten (für 2 Personen):

- » 200 g Vollkornspaghetti
- » Salz
- » 50 g Bärlauch
- » 150 g Kirschtomaten
- » 1 kleine Zucchini
- » 1 Zwiebel
- » Pfeffer
- » 1 TL Rapsöl
- » 200 g Frischkäse fettreduziert

Zubereitung:

Die Spaghetti werden nach Packungsanleitung bissfest gegart.

Zwiebel schälen und würfeln, Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden, Tomaten waschen und halbieren.

In einer Pfanne Öl erhitzen und das Gemüse in der heißen Pfanne kurz anbraten, Bärlauch dazugeben.

Frischkäse und etwas Nudelwasser in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln abgießen und mit der Soße vermengen.