Italienische Rezepte

Pasta Basta Spaghetti mit Kräutersauce

Anzahl: 4 Portionen
Gattung: Teigware, Italien, Kräuter, Nudeln

ZUBEREITUNG

	15 Minuten	1/2 Bund	Basilikum
500 g	Spaghetti	200 g	Doppelrahm-Frischkäse
	Salz	200 ml	Gemüsebrühe (Instant)
3	Knoblauchzehen		Pfeffer
1/2 Bund	Rucola	125 g	Mozzarella

NACH BELIEBEN

Frische Kräuter; zum	- Bestreuen

Superlecker und schnell auf dem Tisch: Heute gibt's Pasta! Basta.

1. Spaghetti in Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Knoblauch abziehen. Rucola putzen, waschen. Basilikum abbrausen, Blättchen abzupfen. Rucola mit Basilikum, Frischkäse, Knoblauch und Brühe pürieren, salzen und pfeffern. Mozzarella würfeln.

2. Spaghetti abgießen und abtropfen lassen. Mit dem Rucola-Pesto mischen. Mit Mozzarella - Würfeln anrichten und nach Belieben mit frischen Kräutern bestreuen.

* Pro Portion: 370 kcal/1550 kJ 24 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 23 g Fett

Oder so: Mit Fleisch: 400 g Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. 1 Knoblauchzehe abziehen, dazupressen. Fleisch darin goldbraun braten. Salzen und pfeffern. Mit der Frischkäsesauce über die fertigen Nudeln geben.

Tipp; Noch herzhafter: statt Mozzarella Schafskäse nehmen