

Gemüse-Spaghetti bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

3 Möhren, 2 Zucchini, 0,5 Bund Schnittlauch, 500 gr Spaghetti, 1 Prise Salz, 1 Esslöffel Sonnenblumenöl, 50 ml Weißwein, 100 ml Gemüsebrühe (Instant), 1 Esslöffel Senf (mittelscharf), 100 gr Frischkäse, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise ger. Muskatnuss, 4 Esslöffel Sonnenblumenkerne.

Die Vorbereitungen:

Möhren und Zucchini putzen, waschen. Möhren schälen. Beides in lange, dünne Stifte schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und klein schneiden.

Die Zubereitung:

Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen.

Öl erhitzen, Möhren darin andünsten. Wein und Brühe angießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Zucchini zugeben, kurz mitdünsten, Senf und Frischkäse unterrühren, erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Gemüsesauce mit Nudeln servieren. Sonnenblumenkerne überstreuen und mit Schnittlauch garniert servieren