Rezept

Kamut-Spaghetti mit Auberginen-Walnuss-Sugo

Ein Rezept von Kamut-Spaghetti mit Auberginen-Walnuss-Sugo, am 08.06.2025

Zutaten

800 g	Ochsenherztomaten
	Salz
2	Knoblauchzehen
6 Zweige	Thymian
60 g	Walnusskerne
6 EL	Olivenöl
4 EL	Gemüsebrühe
2	Auberginen (ca. 400 g)
1	Zwiebel
1 Bund	Petersilie
1 Zweig	Rosmarin
350 g	Kamut-Spaghetti (Reformhaus und Bioladen)
4 EL	Aceto balsamico
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

Zubereitung

1. Die Stielansätze aus den Tomaten schneiden. Die Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen, dann mit eiskaltem abschrecken. Die Tomaten häuten und in kleine Würfel schneiden. Die Auberginen waschen, putzen und trocken tupfen. Auberginen in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Auberginenwürfel mit Salz bestreuen und ca. 10 Min. ziehen lassen.

2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Petersilienblätter abzupfen, hacken und beiseitelegen. Thymianblättchen und Rosmarinnadeln abstreifen und hacken. Die Walnüsse mit einem schweren Messer grob hacken.

3. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Kamut-Spaghetti hineingeben und nach Packungsanweisung bissfest garen.

4. Inzwischen das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Auberginenwürfel mit Küchenpapier trocken tupfen und im Öl unter Wenden in 3-4 Min. goldbraun braten. Zwiebelwürfel dazugeben und bei etwas schwächerer Hitze glasig dünsten. Dann Tomaten, Knoblauch, Thymian und Rosmarin hinzufügen und alles ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze mitdünsten. Je zwei Drittel der Petersilie und Nüsse unterrühren. Essig und Brühe dazugießen und alles 1-2 Min. köcheln lassen. Den Sugo mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Spaghetti in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen, dabei 100-150 ml Nudelwasser auffangen. Das Nudelwasser zum Auberginensugo geben und in ca. 2 Min. sämig einkochen. Die Nudeln mit dem Sugo mischen und mit den übrigen Nüssen und Petersilie bestreut servieren.