Rezept

Meeres-Spaghetti mit Tomaten

Ein Rezept von Meeres-Spaghetti mit Tomaten, am 23.05.2025

Zutaten

5	vollreife Tomaten
1 kleines Bund	Petersilie
100 g	getrocknete Meeresspaghetti
	Pfeffer
2	Schalotten
2 EL	Kapern
2 EL	Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal, 3 g F, 3 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und ohne die Stielansätze in Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen ebenfalls fein schneiden.

2. 1 EL Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalotten ca. 3 Min. darin andünsten. Tomatenwürfel dazugeben und ca. 2 Min. mitdünsten. Die Kapern, etwas Pfeffer sowie 50 ml Wasser hinzufügen und alles noch ca. 5 Min. köcheln lassen. Das restliche Öl und die Petersilie untermischen. Die Sauce abschmecken und, falls nötig, noch etwas warm halten.

3. Inzwischen reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Meeres-Spaghetti dazugeben und 5-10 Min. nach Packungsanweisung garen, sie sollen noch etwas Biss haben.

4. Die Meeres-Spaghetti abgießen, in einer Schüssel mit der Tomatensauce vermischen und sofort servieren. Nach Belieben noch frisches Brot dazu reichen.