

Rezept

Möhren-Kerbel-Spaghetti

Ein Rezept von Möhren-Kerbel-Spaghetti, am 20.04.2024

Zutaten

Salz	350 g	Spaghetti
150 g TK-Erbsen	500 g	Bundmöhren
50 g Kerbel (ersatzweise 1 Bund Petersilie)	2	Knoblauchzehen
1/4 Bio-Zitrone	4 EL	Öl
2 EL Butter	200 ml	Gemüsefond (Glas) oder -brühe
Pfeffer	1-2 TL	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. Reichlich Salzwasser aufkochen. Nudeln darin nach Packungsangabe in 8-10 Min. bissfest garen. Nach 5 Min. Garzeit die gefrorenen Erbsen dazugeben, Wasser erneut aufkochen und Erbsen bis zum Schluss mitgaren.
2. Inzwischen die Möhren putzen, dünn schälen, längs halbieren oder vierteln und in 4 cm lange, schräge Stücke schneiden. Kerbel abrausen, trocken schleudern, grobe Stiele abzupfen, Blätter fein hacken. Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen, Schale dünn abschälen und in sehr feine Streifen schneiden.
3. In einer großen Pfanne Öl und Butter erhitzen, Knoblauch und Zitronenschale darin bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Möhren dazugeben und unter Rühren 2-3 Min. andünsten. Fond oder Brühe aufgießen, offen 8 Min. sanft kochen lassen.
4. Die Nudeln und Erbsen abgießen, 1/8 l Kochwasser auffangen. Möhregemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, mit Nudeln, Kochwasser und Kerbel mischen. Mit Pfeffer bestreut servieren.