

Rezept

# Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Salsa

Ein Rezept von Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Salsa, am 30.03.2023

## Zutaten

<b>400 g</b> Tomaten	<b>1</b> rote Zwiebel
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>1</b> kleine rote Chilischote
<b>1</b> Bio-Limette	<b>1 EL</b> Olivenöl
<b>2 TL</b> Honig	Salz
<b>150 g</b> Schwarze-Bohnen-Spaghetti (Asienladen oder online erhältlich)	<b>½ Bund</b> Koriandergrün

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 10 g F, 35 g EW, 25 g KH

## Zubereitung

1. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und ohne die Stielansätze würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen und den Stiel entfernen. Die Schote aufschneiden, von Kernen befreien und fein hacken. Die Limette heiß abwaschen und abtrocknen, die Hälfte der Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Chili darin unter Rühren andünsten. Die Tomaten mit Limettenabrieb und -saft zugeben, mit Honig und Salz abschmecken und offen bei mittlerer Hitze 10-15 Min. köcheln lassen, bis die Salsa leicht eindickt. Dabei ab und zu umrühren.
3. Währenddessen die Schwarze-Bohnen-Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
4. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Die Nudeln abgießen und auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Hälfte der Korianderblättchen unter die Salsa mischen, die Salsa mit Salz abschmecken und auf die Nudeln geben. Mit dem restlichen Koriander bestreut servieren.