Spaghetti mit fruchtiger Apfel-Tomaten-Soße zu Parmesan und Salat mit Nüssen



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	1 Bund
Öl	2 EL
Zucker	
Tomatenmark	70 g
Majoran, getrocknet	
Tomaten, gehackt	400 g
Wasser	150 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Mini Romana	3 St.
Joghurt, natur	75 g
Essig	1 TL
Äpfel, rot	1 St.
Haselnusskerne, ganz	80 g
Spaghetti	500 g
Parmesan	80 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf, Sieb, feine Reibe, grobe Reibe

1. Frühlingszwiebeln waschen, trocknen und die weißen und die grünen Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die weißen Frühlingszwiebeln mit Zucker ca. 1 Min. glasig anschwitzen.

2. Tomatenmark und Majoran unterrühren und mit gehackten Tomaten und 150 ml Wasser auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter gelegentlichem Rühren ca. 8 Min. köcheln.

3. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Mini Romanas waschen, längs halbieren, Strunk entfernen und quer in Streifen schneiden. Salat in einem Sieb gründlich waschen und trocken schütteln.

4. In einer Schüssel Joghurt mit der Hälfte der grünen Frühlingszwiebeln und 1 Spritzer Essig verrühren. Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und Salat untermischen. Apfel waschen und grob in die Tomatensauce raspeln. Haselnüsse grob hacken.

5. Spaghetti ins sprudelnde Salzwasser geben, ca. 8–9 Min. bissfest garen, in das Sieb abgießen und auf Teller anrichten. Apfel-Tomaten-Sauce darauf verteilen und Parmesan fein darüberreiben. Salat in Schälchen füllen, Haselnüsse darüberstreuen und

zusammen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	805 kcal
Kohlenhydrate	116 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	25 g