



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

Zeit gesamt
 25minZubereitungszeit
 25minSchwierigkeit
 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 gemahlen | |
| 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 |