




Spaghetti mit Sugo von Karotten und Kohlrabi an einer Mandel-Petersilien-Gremolata



 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------|-------|
| Schalotten | 2 St. |
| Karotten | 4 St. |
| Butter | 4 EL |
| Schlagsahne | 200 g |
| Salz | 1 EL |
| Bio-Zitronen | 1 St. |
| Mandeln, ganz | 80 g |
| Zucker | |
| Kohlrabi | 2 St. |
| Öl | 3 EL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Spaghetti | 500 g |
| Petersilie, frisch | 40 g |

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, mittlere Pfanne, feine Reibe, Pürierstab

1. Schalotten halbieren, schälen und grob würfeln. Karotten schälen und ebenfalls grob würfeln. In einem Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten- und Karottenwürfel darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen.
2. Sahne zugeben und aufkochen. Die Sauce anschließend salzen und zugedeckt ca. 15 Min. auf niedriger Stufe köcheln. Derweil in einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen.
3. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Mandeln grob hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Mandeln mit Zucker darin ca. 2 Min. rösten. 2 EL Zitronensaft zugeben und alles in einer kleinen Schüssel abkühlen lassen. Pfanne säubern.
4. Kohlrabi schälen und klein würfeln. In der gleichen Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Kohlrabi darin ca. 6 Min. unter gelegentlichem Schwenken braten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
5. Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 9 Min. al dente garen. In einem Messbecher ca. 100 ml Kochwasser abschöpfen. Karotten-Sugo je nach gewünschter Konsistenz mit etwas Kochwasser fein pürieren. Mit restlichem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker

würzig abschmecken.

6. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Die Hälfte der Petersilie und den Zitronenabrieb in der Schüssel mit den Mandeln mischen. Spaghetti im Sieb abgießen und im gleichen Topf tropfnass mit Karotten-Sugo und Kohlrabiwürfeln mischen. Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Mit der Petersilien-Mandel-Gremolata und der restlichen Petersilie servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du deine Soße lieber etwas flüssiger magst, kannst du einfach nach Belieben etwas mehr Kochwasser zugeben. Das Kochwasser hat den Vorteil, dass es schon gewürzt und durch die Stärke, die die Nudeln abgegeben haben, auch leicht gebunden ist.

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|---------------|------|
| Kaloriengehalt | 887 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 124 g | Ballaststoffe | 13 g |
| Eiweiß | 26 g | Fette | 35 g |