

Spaghetti mit Gemüsesauce und Salat

Für 4 Personen

Zutaten:

Gemüsesauce

2 Essl. Rapsöl
1 grosse Zwiebel
5 Tomaten
1 Aubergine
1,5 dl Gemüsebouillon
Paprika edelsüss, Salz, Pfeffer, Oregano
½ Bund Petersilie frisch, gehackt
½ Bund Basilikumblätter
1 Stück Parmesan

Spaghetti

400g Hartweizenspaghetti
Wasser zum Kochen
Salz

Salat

1 Zuckerhutsalat (oder Endivie), gewaschen und gerüstet
2 Essl. Balsamicoessig
2 Essl. Rapsöl

Zubereitung: Gemüse waschen, rüsten und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, hacken und im Öl andünsten. Tomaten, Aubergine und Bouillon dazugeben, würzen und 20 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Abschmecken und feingehackte Petersilie und ½ Basilikum zum Schluss dazugeben.

Das Wasser aufkochen, Salz zugeben und die Spaghetti al dente kochen. Anschliessend Restwasser abschütten.

Für die Salatsauce Zutaten mischen und über den gerüsteten Salat geben.

Spaghetti auf Teller anrichten, Sauce darüber geben, mit Basilikumblätter garnieren. Frisch geriebener Parmesan zum darüber streuen. Salat dazu servieren.

Nach Bewegung an der frischen Luft doppelt so schmackhaft. En guete!