

Karottenspaghetti



Zutaten:

- 200 g Dinkel-Vollkorn-Spaghetti
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 2 große Karotten
- 2 TL Olivenöl
- 2 TL Gemüsebrühe
- 8 EL Milch
- 2 Stiele Estragon
- 2 Zweige Zitronenthymian
- 2 TL Frischkäse
- 2 EL geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer, Kräutersalz

Zubereitung:

1. Spaghetti nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser in 8 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln. Karotten putzen, schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Karotten darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Gemüsebrühe mit der Milch zugießen, verrühren und aufkochen lassen.
3. Estragon und Zitronenthymian waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, hacken und mit den Spaghetti unter die Karottensauce mengen. Frischkäse unterrühren, evt. Noch etwas Milch zugießen und bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Parmesan unterheben, mit Gewürzen abschmecken und servieren.

Dinkelmehl:

- Bringt viele Nährstoffe
- Kann die Stimmung aufhellen
- Hat einen hohen Schalenanteil
- Kann die Verdauung fördern
- Kann Weizenmehl ersetzen

RW 40

www.ehanuschke.de



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18:30 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle: Zeitschrift Eat Smarter Nr.
05/2020

Rezeptquelle: www.eatsmarter.de