

Spaghetti mit Rüebl-Speck-Sauce und Feta

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

500 g Rüebl
1 Zwiebel, gross
200 g Bratspecktranchen, mager, ersatzweise Speckwürfelchen
0.5 Bund Thymian
4 Esslöffel Olivenöl
2 dl Weisswein
2 dl Gemüsebouillon
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
400 g Spaghetti
150 g Fetakäse

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch 1 dl Bouillon verwenden. Bei dieser Menge ist es normalerweise nicht mehr nötig, die Flüssigkeit am Schluss einkochen zu lassen, da kleine Mengen beim Kochen schneller verdampfen.

1 Person: Zutaten vierteln, jedoch $\frac{3}{4}$ dl Weisswein sowie $\frac{1}{2}$ dl Bouillon verwenden.

Info

Pro Portion

29 g Eiweiss
38 g Fett
86 g Kohlenhydrate
853 kKalorien
3571 kJoule

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1 Die Rüebl schälen, der Länge nach in Scheiben, dann in Streifen und diese in Würfelchen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Specktranchen in Streifen schneiden; falls Speckwürfelchen verwendet werden, diese wenn nötig noch etwas kleiner schneiden. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen.

2 In einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Den Speck darin anbraten. Dann Zwiebel und Rüebl beifügen und kurz mitdünsten. Den Thymian beifügen, Weisswein und Gemüsebouillon dazugießen und alles zugedeckt kochen lassen, bis die Rüebl knapp weich sind. Am Schluss wenn nötig die Garflüssigkeit ungedeckt noch leicht einkochen lassen. Die Gemüsesauce wenn nötig mit Salz sowie reichlich Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

3 Während die Sauce kocht, reichlich Salzwasser aufkochen. Die Spaghetti darin bissfest garen.

4 Inzwischen den Feta zerbröseln.

5 Die Spaghetti abschütten und in die Pfanne zurückgeben. Mit der Rüebl-Speck-Sauce sowie der Hälfte des Fetas mischen. Die Spaghetti in tiefen Tellern anrichten und mit dem restlichen Feta bestreuen. Sofort servieren.