

Spaghettini mit Rucola und roten Zwiebeln

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

4 Stück Zwiebeln, mittel, rot
2 Stück Knoblauchzehen
1 Stück Peperoncino, rot,
(italienische Pfefferschote)
100 g Rucola
50 g Parmesan, am Stück
Salz
400 g Spaghetti, (dünne Sorte)
1 dl Olivenöl, kaltgepresst
1 Esslöffel Balsamicoessig

Für den Kleinhaushalt

2 Personen Zutaten halbieren,
jedoch knapp $\frac{3}{4}$ dl Olivenöl
verwenden. 1 Person Zutaten
vierteln, jedoch knapp $\frac{1}{2}$ dl
Olivenöl verwenden.

Info

Pro Portion
16 g Eiweiss
28 g Fett
70 g Kohlenhydrate
613 kKalorien
2567 kJoule

Lactosearm

Purinarm

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1 Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in Scheibchen schneiden. Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und in feinste Streifchen schneiden.

2 Den Rucola waschen und gut abtropfen lassen.

3 Den Parmesan an der Gemüseraffel in feine Streifchen reiben.

4 In einer grossen Pfanne reichlich Wasser aufkochen. Salzen, die Spaghettini hineingeben und bissfest garen.

5 Inzwischen in einer beschichteten Bratpfanne die Hälfte des Olivenöls erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Peperoncino darin unter häufigem Wenden 5–8 Minuten weich dünsten.

6 Dann den Rucola zu den Zwiebeln geben, alles gut mischen und diesen nur so lange dünsten, bis er zusammengefallen ist. Das restliche Olivenöl sowie den Balsamico beifügen und das Zwiebelgemüse mit Salz abschmecken.

7 Die Spaghettini abschütten und gut abtropfen lassen, dann sofort mit dem Zwiebelgemüse mischen. In tiefen Tellern anrichten und mit dem Parmesan bestreuen. Sofort servieren.