




Kochen


Pasta alla Norma

Ein simples aber feines Pastagericht mit Auberginen und Ricotta.

EIGENSCHAFTEN	
 LACTOSEARM	
 PURINARM	
 VEGETARISCH	
ZEITAUFWAND	
KOCH-/BACKZEIT	25 MIN
VORBEREITUNGSZEIT	20 MIN



ZUTATEN

 Für 4 Personen

2 Auberginen

Salz

1 Knoblauchzehe

1 Peperoncino

4 Esslöffel Olivenöl

500 g Tomaten

1 dl Gemüsebouillon

1 Bund Basilikum

3-4 Zweige Oregano

400 g Spaghetti

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

50 g Pecorino oder Ricotta salata, gerieben

NÄHRWERT

Pro Portion

20 g Eiweiss

14 g Fett

78 g Kohlenhydrate

531 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 Den Stielansatz der Auberginen entfernen und die Früchte in 1 cm dicke Scheiben, dann in Streifen und schliesslich in Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Salz bestreuen und kurz ziehen lassen.
- 2 Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Stiel des Peperoncino entfernen und die Schote nach Belieben mit oder ohne Kerne ebenfalls hacken.
- 3 In einer weiten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Auberginen darin bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten. Dann den Knoblauch und den Peperoncino beifügen und alles weitere 5 Minuten braten.
- 4 Inzwischen den Stielansatz der Tomaten herausschneiden und die Tomaten würfeln. Die Tomaten sowie die Bouillon zu den Auberginen geben und alles zugedeckt 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
- 5 Reichlich Salzwasser für die Spaghetti aufkochen. Das Basilikum und den Oregano hacken.
- 6 Die Spaghetti in das kochende Salzwasser geben und bissfest garen. Gleichzeitig die Kräuter in die Auberginensauce geben und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7 Die Spaghetti in ein Sieb abgiessen, gut abtropfen lassen, in die Sauce geben und alles gut mischen. Die Spaghetti in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, mit Pecorino oder Ricotta salata bestreuen und sofort servieren.