

Spaghetti mit Edamame-Sauce

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

Für 4 Personen

Spaghetti
 400–500 g Urdinkel-Spaghetti

Edamame-Sauce
 3–4 Knoblauchzehen, in Scheiben
 200 g Edamame-Kerne, ausgelöst
 3–4 EL Butter
 Chilusalz
 wenig Bio-Limette, abgeriebene Schale
 und Saft
 3–4 EL Gemüsebouillon
 2 EL Sauerampfer, fein geschnitten

Garnitur
 200 g Tomme-Käse, gewürfelt
 1–2 EL Urdinkel-Gras-Pulver
 wenig Chiliflocken



© le menu

Zubereitung

- 1 Spaghetti: In siedendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente kochen, abgiessen, kurz warmhalten.
- 2 Sauce: Knoblauch und Edamame in der Butter andämpfen, würzen und mit Limettenschale und -saft abschmecken. Gemüsebouillon beifügen, kurz erhitzen. Die Sauce mit den Spaghetti und dem Sauerampfer mischen, auf vorgewärmte Teller verteilen.
- 3 Käsewürfel mit einer Seite in Urdinkel-Gras-Pulver drücken, sofort über die Spaghetti verteilen, mit Chiliflocken bestreuen, servieren.

Tipp

- Edamame ist die Bezeichnung für die junge Sojabohne.
- Edamame durch Erbsli oder Bohnen ersetzen. Knapp weichgekocht und abgetropft verwenden.
- Während der letzten 2 Minuten mit den Spaghetti zusätzlich 200 g Spinatblätter mitkochen, dann abgiessen und fertig zubereiten wie oben.
- Urdinkel- und Weizengraspulver gibt es in Reformhäusern oder online unter www.klausboehler.ch.

NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 663, Fett 26g, Kohlenhydrate 74g, Eiweiss 32g