



Reinhard-Karl
ÜBLACKER
Food-Consultant

Kräuterspaghetti

Zutaten für 1 Portion:

400 Gramm Gemüse (z.B. Lauch, Zucchini, Champignons, Karotten, Brokkoli,...) Olivenöl
1 Bund frische Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, Salbei, Schnittlauch,...)
50 dag Spaghetti
etwas Cremefine
Salz
Pfeffer
Parmesan nach Belieben

Zubereitung:

- Spaghetti bissfest kochen.
- Gemüse putzen, waschen, in lange Streifen schneiden.
- In einer Pfanne das Öl mit dem Gemüse ca. 2 Min. bei mittlerer Temperatur erhitzen, Cremefine dazugeben und nochmals ca. 3 Min. aufkochen lassen.
- Dieses Gemisch mit den Spaghetti vermischen!
- Eventuell mit Parmesan, Salz und Pfeffer nachwürzen!