

Pasta mit Rucola und Knoblauch

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Spaghetti
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
100 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
1 kleine rote Chilischote
1 Bund Rucola
4 EL Rapsöl, kaltgepresst
Salz, Pfeffer
frisch geriebener Parmesan



Und so geht's:

Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe al dente garen.

In der Zwischenzeit Schalotte abziehen und fein würfeln, Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, dabei ca. 1 EL Öl auffangen. Tomaten in feine Streifen schneiden. Chilischote waschen, aufschlitzen, entkernen und in feine Ringe schneiden.

Rucola verlesen, von groben Stielen befreien, waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Anschließend mit einem Messer grob zerkleinern.

Das aufgefangene Öl der getrockneten Tomaten in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalottenwürfel, Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Getrocknete Tomaten, kaltgepresstes Rapsöl und Rucola hinzugeben, kurz durchschwenken. Gekochte, abgetropfte Spaghetti zugeben und alles gut durchmischen. Mit grob gemahlenem Pfeffer und Salz abschmecken und sofort servieren. Frisch geriebenen Parmesan dazu reichen.

Copyright: UFOP



ufop

Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.