



Lidl lohnt sich

Unsere
Kochbox



Kleine Helden
ohne Fleisch

Für 3-4

🕒 Ca. 25 Min.

FrISChe Spaghetti

mit fruchtiger Apfel-Tomaten-Sauce,
Parmesan und nussigem Salat



Ein Service von

kochzauber

Zubereitung

Zutaten

- 1 Bund** Frühlingszwiebeln
- (B) **2 EL** Öl
- (B) Salz, Pfeffer, Zucker
- 70 g** Dose Tomatenmark
- 5 g** Alla Marinara
- 400 ml** Tomaten, stückig
- 2** Mini Romanas
- 75 g** Joghurt, 3,7 %*
- (B) **1 TL** Essig
- 1** Apfel, Gala Royal
- 500 g** Spaghetti
- 2 × 20 g** Parmesan
- 50 g** Salatveredler

(B) Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

Utensilien

mittlerer Topf,
großer Topf mit Deckel,
Sieb, große Schüssel,
grobe Raspel, feine Reibe

1 **Frühlingszwiebeln** waschen, trocknen, und die **weißen** und die **grünen Teile** getrennt voneinander in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. In einem mittleren Topf **2 EL Öl** auf mittlerer Stufe erhitzen und die **weißen Frühlingszwiebeln** mit **2 EL Zucker** ca. 1 Min. glasig anschwitzen.

2 **Tomatenmark** und **Alla Marinara** unterrühren und mit **stückigen Tomaten** und **150 ml Wasser** auffüllen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und unter gelegentlichem Rühren ca. 8 Min. köcheln.

3 In einem großen Topf reichlich **Salzwasser** (ca. 4 l) zugedeckt aufkochen. **Mini Romanas** waschen, längs halbieren, entstrunken und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. **Salat** in einem Sieb gründlich abwaschen und trockenschütteln.

4 In einer großen Schüssel **½ Becher Joghurt*** mit der **Hälfte der grünen Frühlingszwiebeln**, **1 Spritzer Essig** und **5 EL Wasser** verrühren. **Dressing** mit **Salz, Pfeffer** und **Zucker** abschmecken und **Salat** untermischen. **Apfel** waschen und grob in die **Tomatensauce** raspeln.

5 **Spaghetti** ins sprudelnde **Salzwasser** geben, ca. 4 Min. bissfest garen, in das Sieb abgießen und auf Teller anrichten. **Apfel-Tomaten-Sauce** darauf verteilen und **Parmesan** fein darüberreiben. **Salat** in Schälchen füllen, **Salatveredler** darüberstreuen und zusammen servieren.

Guten Appetit!

NÄHRWERTE	je 100 g	je Portion
Brennwert	547 kJ 131 kcal	3364 kJ 805 kcal
Fett	3,9 g	24,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,2 g	7,3 g
Kohlenhydrate	18,5 g	113,7 g
davon Zucker	4,0 g	24,4 g
Eiweiß	4,9 g	30,1 g
Salz	0,11 g	0,68 g

Salzmenge bezieht sich nur auf die gelieferten Zutaten.

Info

Nudeln machen glücklich?

Ja, sagen die Ernährungsexperten. Denn bei den meistverkauften hellen Nudelsorten bekommen wir mit dem Mittagessen jede Menge Kohlenhydrate serviert, die schnell ins Blut gelangen. Das gibt dem Körper über den Zucker, den die Kohlenhydrate liefern, nicht nur schnell Energie, sondern regt auch die Insulinproduktion an. Dadurch erhöht sich wiederum der Tryptophanspiegel im Gehirn, aus dem der Körper das Glückshormon Serotonin herstellt.

Garzeiten sind Richtwerte und können abhängig vom Kochgeschirr und der Größe der Zutaten abweichen.