

Spaghetti 'aglio e olio' mit gemischt. Salat (Eisberg, Wachsbohnen, ...)

Pfannengericht

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

500 g Spaghetti, frischer Ingwer (4 feine Scheib. z. Nudelkochen, 2-3 zusätzl. je Person), 1-2 Knoblauchzehen je P. & 1/3-1/2 Vanilleschote je P., ca. 600 ml Gemüsebrühe (2 TL), Salz, schwarzer Pfeffer, Chiliflocken (evtl. frische Schote), Blattpetersilie, fr. Basilikum, Olivenöl, Parmesankäse-Ersatz (s. Extra-Rezepte!),
Salatzutaten hier: 1/2 Eisbergsalat, ca. 400 g frische Wachsbohnen (gekocht), 1/2 Zwiebel, 1/2 rote Paprikaschote, 1 Tomate, 1 St. Staudensellerie, Balsamicoessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Spaghetti mit Ingwerscheiben in reichlich Salzwasser 'al dente' (max. 7-8 min) kochen, Nudeln vollst. abgießen, auf Backblech verteilen & mit etwas Olivenöl vermischen;

Salat erstellen ...;

für 1-2 P. Brühe in Pfanne erhitzen, entspr. Ingwer-, Knoblauchscheib. & Vanille hinzu, entspr. Nudelmenge hinzu & erhitzen, während / bis die Brühe aufgenommen wird (!), dann würzen & portionsweise Olivenöl- & Kräuterzugabe vor dem / beim Servieren; Parmesan-Ersatz zum individuellen Überstreuen bereitstellen.

Variationen:

Bemerkungen:

Uta/Uli: Spanien 2014

Wichtig hier: Knoblauch wird nicht angebraten, Olivenöl wird nicht erhitzt!

Quellen / Links:

Schuhbecks - Meine Küchegeheimnisse. BR 27.07.2014 (auch Bildquelle 1)
