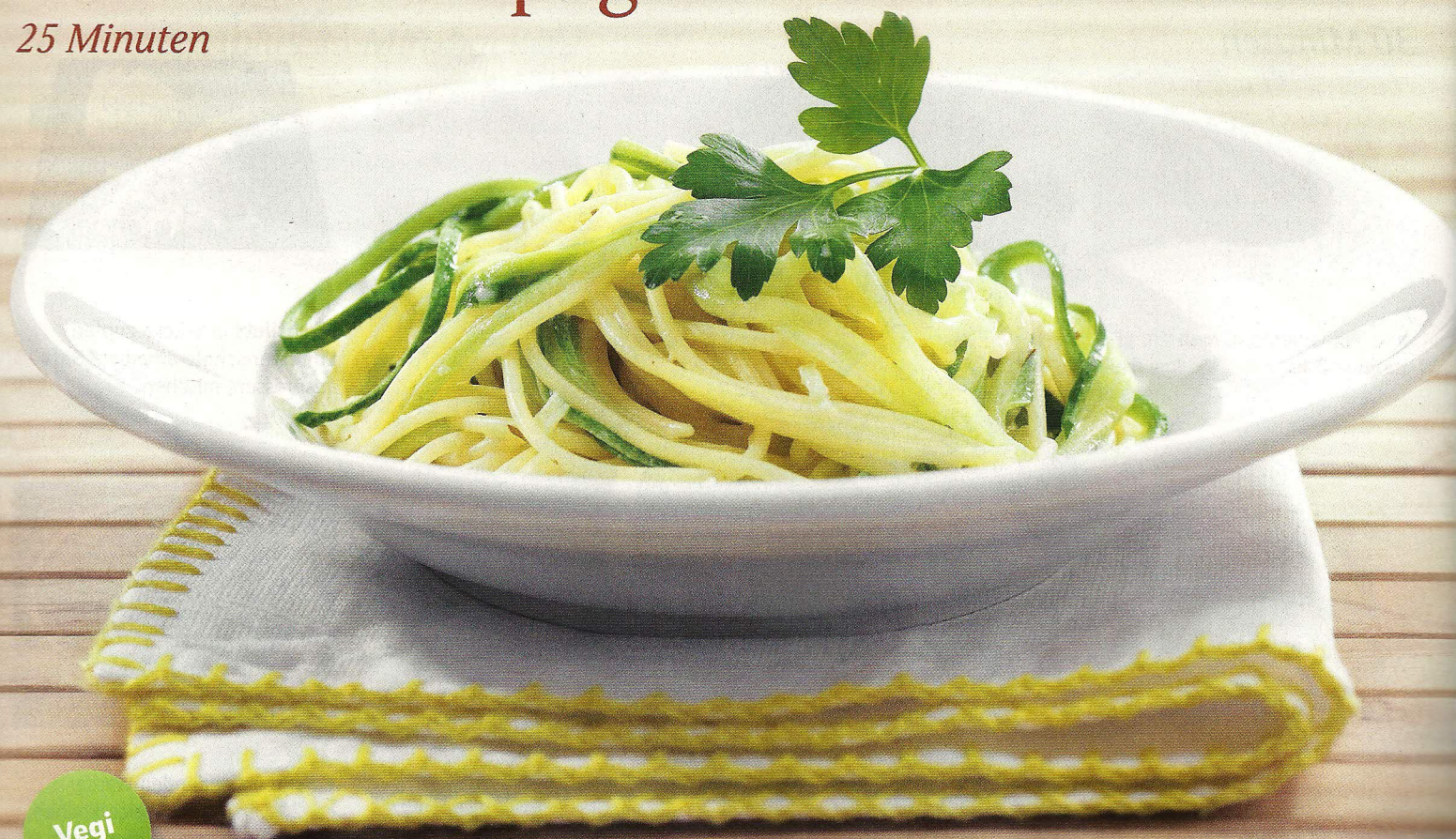


Griechische Spaghetti

25 Minuten



Vegi



Kochanleitung



1
Spaghetti im **Salzwasser** al dente kochen, 1dl Kochwasser beiseite stellen, Spaghetti abtropfen.



2
Gurken bis zum Kerngehäuse längs in dünne Streifen schneiden z. B. mit dem Julienne-Schneider. Öl in derselben Pfanne warm werden lassen, **Knoblauch** dazupressen, andämpfen, Gurken begeben.

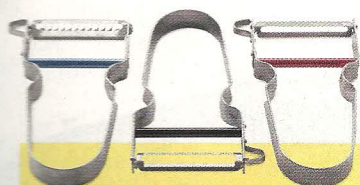


3
Spaghetti, Kochwasser und **Crème fraîche** daruntertermischen, würzen.

Zutaten

500g Spaghetti
Salzwasser, siedend
2 Salatgurken
(je ca. 450g)
2 Esslöffel Olivenöl
2 Knoblauchzehen
200g Crème fraîche Kräuter
1 Teelöffel Salz
wenig Pfeffer

Pro Person: 25 g Fett, 20 g Eiweiss,
94 g Kohlenhydrate, 2821 kJ (674 kcal)



BESTELL-TIPP

Gemüse rasch schälen oder in feine Streifen schneiden – mit dem Sparschäler-Trio REX ist immer der passende Schäler griffbereit. Bestellmöglichkeit auf unserer Website

www.bettybossi.ch