



Spaghetti an Baumnuss-Lauch-Sauce

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

400 g Lauch
50 g Baumnüsse
1 EL Butter
1 dl Gemüsebouillon
2,5 dl Halbrahm
1 EL Aceto balsamico bianco
Muskatnuss
Salz, Cayennepfeffer
400 g Spaghetti
2 EL Olivenöl

1. Lauch in Ringe à 5 mm schneiden. Nüsse halbieren, in Butter hellbraun rösten. Lauch dazugeben und kurz mitrösten. Bouillon und Rahm dazugießen. Sauce ca. 10 Minuten sämig einkochen lassen. Mit Essig, Muskat, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

2. Spaghetti in kochendem Salzwasser 8-10 Minuten al dente kochen. Etwas Kochwasser beiseitestellen. Spaghetti abgiessen, gut abtropfen lassen. Mit Sauce mischen. Olivenöl und so viel Kochwasser beigeben, dass die Teigwaren mit einem dünnen Saucenmantel überzogen sind.

ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten
Pro Person ca. 19 g Eiweiss, 33 g Fett,
77 g Kohlenhydrate, 2900 kJ/700 kcal

Da gibt es schwarze Nüsse

Wer nicht zu Johannis die Baumnüsse grün vom Baum pflücken und anschliessend im Gewürzsirup ansetzen konnte, kann die Delikatesse an folgenden Orten beziehen: online unter vrenelis-gaertli.ch oder in Delikatessgeschäften.

