



Spaghetti mit Rucola-Sauce

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Rucola-Sauce

2 Esslöffel Butter

3 Esslöffel Mehl

3 dl Milch

1 dl Rahm

wenig Muskat

⅓ Teelöffel Salz

100 g Rucola, grobe Stiele entfernt, in Streifen

Vegi

1. Butter warm werden lassen, Mehl beigeben, unter Rühren mit dem Schwingbesen dünsten; das Mehl darf keine Farbe annehmen.

2. Pfanne von der Platte nehmen, Milch und Rahm auf einmal dazugießen, unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, würzen. Unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist. Löffeltest: Die Sauce hat die richtige Konsistenz, wenn sie einen Löffelrücken gleichmässig überzieht.

3. Pfanne von der Platte ziehen. Rucola beigeben, mit dem Mixstab fein pürieren.

500 g Spaghetti

Salzwasser, siedend

Teigwaren knapp «al dente» kochen. Ca. 2 dl Kochflüssigkeit beiseite stellen. Teigwaren abtropfen, in die Pfanne zurückgeben. Beiseite gestellte Kochflüssigkeit und Rucola-Sauce beigeben, alles gut mischen, nur noch heiss werden lassen.

Pro Person: 21 g Fett, 20 g Eiweiss, 95 g Kohlenhydrate, 2726 kJ (651 kcal)