

Spaghetti alla Toscana



Zutaten (4 Personen):

400 g grüner Spargel
400 g Kirschtomaten
2 rote Zwiebeln
125 g Mozzarella
1 Avocado
2 EL Olivenöl
400 g Spaghetti
200 g Frischkäse
100 ml Milch
Pfeffer & Salz
1 EL Tomatenmark

Zubereitung:

Spargel waschen, holzige Enden großzügig abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Mozzarella zerrupfen. Die Avocado halbieren, vom Kern befreien, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln.

Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Spargelstücke ca. 6 Minuten darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Tomaten sowie 2 EL Wasser zufügen und alles 2 Minuten köcheln lassen.

Reichlich Salzwasser aufkochen. Nudeln in das kochende Salzwasser geben und nach Packungsanleitung garen. Nudeln anschließend abgießen und hierbei 200 ml Nudelwasser auffangen.

Frischkäse mit Tomatenmark, Milch und Nudelwasser glattrühren. Nach Geschmack nochmals salzen und pfeffern. Nudeln mit Gemüse und Sauce vermischen. Abschließend die Mozzarella-Stücke unterheben und anrichten.

Nährwertangaben: 758 kcal p.P, 83 g KH p.P.