

Bratnudeln mediterran

(Sendung vom 13.04.2013)



Zutaten

- 250 g Spaghetti
- Salz
- 200 g Kohlrabi
- 150 g Möhren
- 100 g Petersilienwurzel
- 150 g Spargel (grün und weiß)
- 1 rote Paprikaschote
- 4 Frühlingszwiebeln
- 50 g junger Blattspinat
- 4 Stiele Petersilie
- 6 El Olivenöl
- 2 Stiele Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 250 ml Vollmilch
- Pfeffer
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- einige Basilikumblätter

Zubereitung

- Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb geben, abschrecken und abtropfen lassen.
- Kohlrabi, Möhren und Petersilienwurzel schälen. Kohlrabi halbieren und in Scheiben schneiden. Möhren und Petersilienwurzel ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die holzigen Enden vom Spargel entfernen. Weißen Spargel ganz, grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen. Beides schräg in dünne Scheiben schneiden. Paprika vierteln, putzen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne in Ringe schneiden. Blattspinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Petersilienblätter abzupfen und grob hacken.
- 3 El Öl in einem Wok oder einer Pfanne sehr stark erhitzen. Zuerst Kohlrabi, Möhren und Petersilienwurzeln darin anbraten. Paprika und Spargel zugeben und 7 Min. unter Rühren mitbraten.
- Thymianblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Beides mit der Milch in einem Topf aufkochen.

- 3 El Öl in einer beschichteten Pfanne stark erhitzen. Die Nudeln darin unter gelegentlichem Rühren 3–4 Min. knusprig braten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln, Petersilie und Spinat zugeben. Nudeln untermischen.
- Ziegenfrischkäse und Zitronenschale zur Milch geben und mit dem Schneidstab schaumig mixen. Mit Salz abschmecken. Die Nudeln auf Tellern anrichten und mit dem Ziegenkäseschaum beträufeln. Mit etwas Basilikum bestreut servieren.

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten