

Spaghetti mit Mango-Tomaten-Soße

mild-aromatisch

Für 4 Portionen

1 Knoblauchzehe ♦ 60 g Schalotten ♦ 1 Zweig Rosmarin (alternativ ½ TL getrockneter Rosmarin) ♦ 2 EL Olivenöl ♦ 2 Dosen stückige Tomaten à 400 g ♦ Salz ♦ ½ Bund Basilikum ♦ ½-Bund glatte Petersilie ♦ 1 große reife Mango ♦ 1 TL Zitronensaft ♦ 1 EL Akazienhonig (alternativ: Agavendicksaft) ♦ 500 g Spaghetti (z. B. Dinkel- oder Kamutspaghetti) ♦ Chilipulver ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 75 g geriebener Parmesan

1. Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln. Rosmarin kalt abbrausen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Schalotten darin 5 Minuten anschwitzen. Rosmarin und Tomaten zugeben, leicht salzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

2. Inzwischen Basilikum und Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Basilikum grob und Petersilie fein hacken und beiseite legen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden, 12 schmale Spalten mit scharfem Messer abschneiden und für die Garnitur beiseite legen, Rest ca. 2 cm groß würfeln.

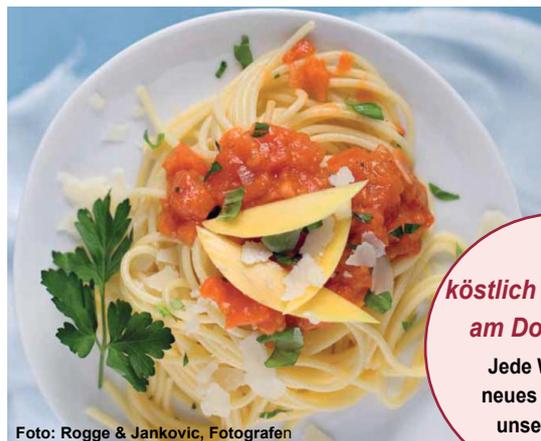


Foto: Rogge & Jankovic, Fotografen

köstlich vegetarisch
am Donnerstag:

Jede Woche ein
neues Rezept auf
unserem Blog

Mango mit Zitronensaft und Honig pürieren. Püree zur Tomatensoße geben und im geschlossenen Topf bei geringer Hitze weitere 10 Minuten köcheln lassen. Achtung, Soße blubbert etwas.

3. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Tomaten-Mango-Soße würzig mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln und Soße mit Basilikum, Petersilie, Mangospalten und Parmesan garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 663 kcal, 2770 kJ, 24 g EW, 109 g KH, 13 g F, 9 BE

Vegane Variante: Verzichten Sie einfach auf die Parmesangarnitur!

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

