

Spaghetti mit Mango- Tomaten-Soße

herrlich aromatisch

Für 4 Portionen

1 Knoblauchzehe ♦ 60 g Schalotten ♦
½ TL getrockneter Rosmarin ♦ 2 EL Oli-
venöl ♦ 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) ♦ 500-700 g
Spaghetti (z. B. Dinkel- oder Kamutspa-
ghetti) ♦ Chilipulver ♦ schwarzer Pfeffer ♦
75 g geriebener Parmesan

1. Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln. 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. 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

Variante ohne Milch und Ei: Verzichten Sie einfach auf die Parmesangarnitur!

Rezept aus köstlich vegetarisch 1/12

Impressum

köstlich vegetarisch - Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin ♦ **Objektleitung:** Manfred Ott ♦ **Chefredaktion:** Meike Körner
Fotos: Rogge & Jankovic Fotografen ♦ **Herausgeber:** go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch ♦
Rechtliches: Dieses Rezept und all seine Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung als Ganzes oder in Teilen – auch elektronisch – ist verboten und bedarf der schriftlichen Zustimmung des Verlags.