



LAUFEN À LA CARTE

Rezepte für Genuss ohne Reue

Frühlingsspaghetti

Zutaten für 4 Personen

500 g	Spaghetti
200 g	Hüttenkäse (20 % Fett)
200 ml	Milch
3	hartgekochte Eier
2	Frühlingszwiebeln
1	kleines Glas Kapern
1	kleine Avocado (möglichst Sorte „Hass“)
1 Kästchen	Kresse
1 Kästchen oder	Rucola-Keimlinge
1 Handvoll	Rucolasalat
1 Bund	Petersilie
1 EL	Butter
1	Gemüsebrühwürfel
1 TL	Senf
Salz, Pfeffer aus der Mühle	

So wird's gemacht

Petersilie hacken. Falls Rucola-Keimlinge durch normale Blätter ersetzt werden, auch diese zerkleinern. Kapern abtropfen lassen. Avocado und Eier klein würfeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Zwiebeln in Butter glasig dünsten. Milch und Hüttenkäse dazugeben und aufkochen lassen, anschließend mit dem Brühwürfel und Senf würzen. Petersilie zugeben und kurz pürieren. Die Kapern, den Rucola zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti bissfest garen, abgießen und mit der Kräutersoße vermischen. Die Eier- und Avocadowürfel unterheben. Mit Kresse bestreut servieren. Tipp: Wer mag, kann auch noch andere frische Kräuter wie Salbei oder Kerbel mit einfließen lassen. Das Gericht

lässt sich auch ohne Weiteres kalt als Nudelsalat essen.

Guten Appetit!

Deshalb schmeckt's besonders gut

FrISCHE KRÄUTER SIND NICHT NUR EIN PLUS FÜR DEN GESCHMACK, SONDERN AUCH FÜR DAS WOHLBEFINDEN UND DIE GESUNDHEIT. HOCH KONZENTRIERT STECKEN IN IHNEN WERTVOLLE VITAMINE, MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE. ZUM BEISPIEL ENTHALTEN ALLE KRESSEARTEN VIEL VITAMIN B1, B2, C, E UND BETA-KAROTIN. PETERSILIE ENTHÄLT DIE BESONDERS FÜR SPORTLER WICHTIGEN MINERALSTOFFE KALIUM UND KALZIUM.



Frühlingsspaghetti

