

DELLA NATURA®



Spaghetti mit Soft-Tomaten in Pergament

neue Rezept-
IDEEN 3/12

Genuss
REZEPTE



Spaghetti mit Soft-Tomaten in Pergament

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Spaghetti
- 240 g Artischockenherzen
- 80 g Bio Soft-Tomaten**
- 1 kleine grüne Chilischote
- 1-2 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- 1 kleines Bund Thymian
- Pfeffer, Salz
- Pergament, Küchengarn

Zubereitung:

Spaghetti nach Anweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abgießen und abtropfen lassen.

Artischockenherzen gut abtropfen lassen, vorsichtig ausdrücken und nach Belieben halbieren.

Die Soft-Tomaten halbieren. Chilischote putzen und abspülen. Knoblauch schälen. Beides fein hacken. Olivenöl erhitzen. Chili und Knoblauch darin kurz anbraten. Thymian zufügen. Artischockenherzen und die Soft-Tomaten kurz darin schwenken. Salzen und pfeffern.

Spaghetti mit dem Soft-Tomaten-Mix mischen.

In 4 Portionen teilen. Jede Portion auf ein entsprechend großes Stück Pergament geben und über den Spaghetti zusammenfalten. Mit Küchengarn zusammenbinden.

Päckchen auf ein Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) ca. 15-20 min. garen.



neue Rezept-
IDEEN 3/12

www.della-natura.com