

Gemüse-Spaghetti gemixt mit „normalen“ Spaghetti



1. Karotten im Gemüseschneider (GEFU) schneiden;
in Olivenöl mit geschlossenem Deckel dünsten (ca. 3 Minuten).
2. Zucchini ebenfalls schneiden (grobere Raspel); zu den Karotten
geben und gemeinsam „al dente“ dünsten (noch ca. 3 Minuten).
3. Gut abwürzen (Salz, Pfeffer, Chilli, italienische Kräuter wenn vorhanden).
4. Mit gekochten Spaghetti (z.B. Dinkel oder Reis) mischen.
5. wahlweise: Pesto oder Tomatensauce