

SPAGHETTI MIT TARTAR UND BUNTEM GEMÜSE

SPAGHETTI MIT TARTAR UND BUNTEM GEMÜSE

Heute habe ich mal wieder eine Pasta mit richtig viel frischem Gemüse für euch! Das wird aber nicht in eine Sauce verwandelt, sondern darf geschmacklich und optisch präsent bleiben. Trotzdem wird das Ganze keine Pasta con Olio, sondern wird nur mit etwas Joghurt als „Sauce“ angemacht. Dazu gibt es etwas gebratenes Rinderhackfleisch, gehackte Mandeln und eine ganze Menge Knoblauch. Schnell, lecker und für eine Pasta auch noch ziemlich leicht - wer möchte diese Spaghetti mit Tartar und buntem Gemüse mal probieren?



ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN:

200g Vollkornspaghetti

1 kleine Zwiebel

2-3 Knoblauchzehen

2 TL Olivenöl

250g Rinderhackfleisch, hier Tartar

Pfeffer & Salz

1 Prise scharfes Paprikapulver

300g Karotten

100g Spinat

100g fettarmer Joghurt

15 Mandeln

ZUBEREITUNG:

Die Mandeln grob hacken und ohne zusätzliches Öl in der Pfanne anrösten. In ein kleines Schüsselchen geben und beiseite stellen. Für die Pasta einen Topf Salzwasser zum kochen bringen und die Pasta al dente kochen.

Die Pfanne mit einem Teelöffel Öl erhitzen und das Fleisch darin krümelig anbraten. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch mit dem Hackfleisch anschwitzen bis die Zwiebel glasig ist. Mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen und auf einem extra Teller beiseite stellen.

Den zweiten Teelöffel Öl in der Pfanne erhitzen. Die Karotten schälen und fein würfeln. Die Karottenwürfel anschwitzen, mit einer Tasse vom Nudelwasser ablöschen und kurz aufkochen. 5-6 Minuten in der Pfanne köcheln lassen. Das Hackfleisch und den Joghurt unter die Karotten mengen.



Am Ende kurz den Spinat in den Topf mit der Pasta geben und kurz blanchieren. Die Pasta samt Spinat abgießen und zurück in den Topf geben. Alles mit dem Hackfleisch und den Karotten vermengen. Die Nudeln ein letztes Mal mit Pfeffer und Salz abschmecken und die Spaghetti mit Tartar und buntem Gemüse auf zwei passende Pastateller* verteilen. Die gehackten Mandel darüber geben und die Pasta sofort servieren.

Viel Spaß beim Genießen!

