

Rüebli spaghetti

Pasta, die fit macht!



Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Backen: ca. 30 Min.

- 500g Rüebli
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz

- 250g Cherry-Tomaten
- 250g Spaghetti
- Salzwasser, siedend

- 1 Bund Basilikum
- 130g geriebener Sbrinz
- Salz, Pfeffer

Portion: 483 kcal, F 18g, Kh 57g, E 20g

VEGI FIT

1. SCHRITT



Rüebli in Scheibchen, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, mit dem Öl und dem Salz mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen.

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

2. SCHRITT



Tomaten auf die Rüebli verteilen. **Fertig backen:** ca. 10 Min.

Spaghetti im Salzwasser al dente kochen, ca. 1½ dl Kochwasser beiseite stellen, abtropfen.

3. SCHRITT



Basilikum grob schneiden, Rüebli, Kochwasser und Sbrinz mit den Spaghetti mischen, würzen.