

Gemüse-Spaghetti mit Dreierlei Soße

Für zwei Personen

Für die Gemüse-Spaghetti:

2 grüne Zucchini 2 gelbe Zucchini 2 Karotten
2 Urkarotten

Für das Basilikum-Pesto:

2 Limetten $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum 80 g Pinienkerne
10 g Hefeflocken 80 ml Olivenöl 1 $\frac{1}{2}$ TL Meersalz
Pfeffer

Für das Tomaten-Pesto:

100 g Walnusskerne 50 g getr. Öl-Tomaten 5 g Hefeflocken
110 ml Walnussöl Pfeffer

Für die Avocado-Creme:

2 Avocados $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum 1 Zitrone
1 EL Olivenöl 1 Prise Chilipulver 1 TL Meersalz
Pfeffer

Für die Gemüse-Spaghetti gelbe und grüne Zucchini sowie zweierlei Karotten waschen, von den Enden befreien und mit dem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten. Gemüsespaghetti vermengen und zusammen in einer Pfanne ohne Öl scharf anbraten. Anschließend in drei Häufchen teilen.

Für das Basilikum-Pesto die Pinienkerne in 20 Milliliter Olivenöl anrösten. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Pinienkerne mit 60 Milliliter Olivenöl und Hefeflocken in der Moulinette verarbeiten. Limetten halbieren, auspressen und den Saft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Drittel der Gemüse-Spaghetti vermengen.

Für das Tomaten-Pesto 20 Milliliter Walnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Walnusskerne darin drei Minuten anrösten. Getrocknete Tomaten und Hefeflocken mit den Walnüssen vermengen und in einer Moulinette pürieren. Mit Pfeffer würzen und anschließend mit einem weiteren Drittel der Gemüse-Spaghetti vermengen.

Für die Avocado-Creme Avocados halbieren, Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch entfernen. Dieses in grobe Stücke schneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit Avocado und Basilikum vermengen. Creme kräftig salzen, pfeffern und mit Chilipulver abschmecken. Die Masse mit Olivenöl in einem Stabmixer pürieren und mit den restlichen Gemüse-Spaghetti vermengen.

Die Gemüse-Spaghetti mit Dreierlei Sauce in drei separaten Schälchen anrichten und servieren.

Jeannine Langer am 11. Oktober 2016