

Spaghetti Primavera

Für 4 Portionen:

400 g Spaghetti	8 bis 10 EL gehackte Kräuter	3 EL Pinienkerne
1 EL Butter	2 EL Rapsöl	2 Knoblauchzehen
30 g Parmesan, gerieben	Salz, Pfeffer, Chili	

Die Spaghetti in kochendes Salzwasser geben und nach Packungsanleitung – etwa 8 Minuten – bissfest garen.

Währenddessen die Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseite legen. Anschließend in dieselbe Pfanne die Butter geben und darin zwei sehr feingeschnittene Knoblauchzehen leicht bräunen, nicht weitergaren. Dann das Öl und die frischen Kräuter hinzugeben.

Die abgetropften Nudeln mit der Fett-Kräutermischung und den Pinienkernen gut vermischen. Unmittelbar vor dem Servieren den Parmesan unter die Spaghetti heben oder bei Tisch über das Gericht streuen.

Tipps:

Treffen Sie Ihre Kräuterauswahl ganz nach Belieben – und dem, was Küche oder auch Wald und Wiese so hergeben. Frühlingskräuter wie Petersilie, Kerbel, Dill passen zur Saison und schmecken eher lieblich frisch. Eine Mixtur von Basilikum, Salbei, Thymian und zusätzlichem Knoblauch mutet herber, mediterraner an.

Die Soße, oder italienisch: der Sugo, wird sämiger, wenn Sie dem Fett und den Kräutern noch einen EL heißes Nudelwasser zugeben.

Pinienkerne sind nicht billig. Sie können für die Spaghetti Primavera aber auch andere Nüsse, zum Beispiel Walnüsse, nehmen, sollten diese dann aber vor dem Rösten kleinhacken.

Anstelle von Spaghetti eignen sich für dieses Gericht auch schmale, flache Bandnudeln wie Tagliolini, Linguine oder Capellini. Viele weitere Tipps zur richtigen Nudelzubereitung finden Sie in unserem Spaghettitest.

test April 2007