

## ERNÄHRUNGSGRUPPE REZEPT

# Spaghetti in Paprika-Mandel-Sauce

**Zutaten für 2 Portionen:**

- 180 g Vollkorn-Spaghetti
- 200 g geröstete Paprika im Glas
- 50 g Mandeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- Optional: Parmesan zum Garnieren

**Zubereitung:**

1. **Spaghetti** nach Packungsanleitung kochen.
2. Währenddessen **Mandeln** in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten.
3. **Geröstete Paprika, Mandeln, Olivenöl** und **Knoblauch** in einem Mixer zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. **Spaghetti** abtropfen lassen und mit der Sauce vermengen.
5. Nach Wunsch mit **Nüssen** und **Parmesan** bestreuen und genießen.

Dieses Rezept lässt sich wunderbar abwandeln: Für etwas Schärfe einfach eine Prise Chili oder etwas Harissa ergänzen. Wer es cremiger mag, kann einen Löffel Frischkäse oder einen Schluck Hafer- bzw. Sahnealternative unterrühren. Auch geröstetes Gemüse wie Zucchini oder Champignons passen hervorragend dazu. Auch Bohnen oder Erbsen lassen sich prima untermengen und liefern zusätzliches Eiweiß. Für extra Frische sorgen Zitronenabrieb oder frische Kräuter wie Basilikum oder Petersilie. Wer statt Mandeln lieber auf eine regionale Nuss zurückgreifen möchte: Haselnüsse sind eine gute Alternative.