

Vollkornspaghetti mit Tropea-Zwiebeln und Tomaten

Geschmackvoll und gesund!



Zutaten für 4 Portionen:

- 320 g Vollkornspaghetti
- 3 Tropea-Früblingszwiebeln
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Kartoffel
- 1 Stangensellerie
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 3 Esslöffel Semmelbrösel
- natives Olivenöl extra
- 1 Esslöffel Grana Padano-Käse
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Sellerie, Karotte, Zucchini und Kartoffel schneiden.
2. In einen Topf mit 2 Litern Wasser geben und eine Stunde lang kochen.
3. Die Brühe abseihen und beiseite stellen.
4. Die Zwiebeln putzen und in Scheiben schneiden, in einen Topf geben und mit der Brühe bedecken. 30-40 Minuten bei schwacher Hitze kochen.
5. Wenn die Brühe getrocknet ist und die Zwiebeln weich sind, verquirlen Sie sie.
6. Schneiden Sie die Kirschtomaten in Spalten und kochen Sie sie in einer Pfanne mit etwas Öl für 10 Minuten.
7. Mit den gemischten Zwiebeln in die Pfanne geben.
8. In einer anderen Pfanne die Semmelbrösel 2 Minuten bei mittlerer Hitze rösten.
9. Spaghetti kochen, abtropfen lassen und in die Kasserolle geben.
10. 2 Esslöffel Öl, Grana Padano-Käse und Semmelbrösel hinzufügen.
11. Umrühren und servieren