DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de

Spaghetti-Nester mit Salsa

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 725 kcal

Zutaten

1 Halbe(s) Büffel-Mozzarella

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Esslöffel Parmesan

1 Zehe(n) Knoblauch

1 Kleine(s) Ei

1 Kleine(s) Zwiebel

1 Teelöffel Omega-3 Streichfett Natur

200 g Tomaten

50 g Dinkelvollkorn-Spaghetti

1 Esslöffel Pinienkerne

Zubereitung

1. Zubereitung - Spaghetti-Nester: Den Backofen auf 160°C vorheizen.

2. Spaghetti in ausreichend Salzwasser bissfest garen, Salzwasser abgießen und mit Dr. Budwig Omega-3 Streichfett Natur vermengen.

3. Die Nudeln mit einem verquirlten Ei verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Mit Hilfe einer Gabel und einem Löffel ca. vier Nudelnester drehen und in ein Muffinblech oder in stabile Muffinförmchen geben.

5. Auf jedem Nest etwas Mozzarella verteilen.

6. Die Nester für ca. 25 Minuten in den Backofen geben.

7. Zubereitung - Tomaten-Salsa:Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und abkühlen lassen.

8. Tomaten waschen, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden.

9. Die Zwiebel ebenfalls in feine Würfel schneiden.

10. Pinienkerne, Zwiebel- und Tomatenwürfeln in einer Schüssel miteinander mischen.

11. Basilikum, Parmesan, Knoblauch mit Dr. Budwig Omega-3 Leinöl pürieren und unter die Tomatenwürfel-Masse heben.

12. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.