

Spaghetti in feiner Paprikasauce

Zutaten für 2 Portionen

1 ½ rote Paprikaschoten
250 g Spaghetti
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
60 g Sahne
Chilipulver
1 EL frischer Oregano
Salz | Pfeffer, frisch gemahlen

Den Grill des Backofens vorheizen. Paprika abspülen, putzen, entkernen und in flache Stücke schneiden. Mit der Innenseite nach unten auf ein Backblech legen und im heißen Backofen rösten, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen. Paprika aus dem Ofen nehmen, mit einem feuchten Küchentuch abdecken und auskühlen lassen. Anschließend die Haut abziehen.

Paprika in lange, dünne Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel abziehen, hacken und darin dünsten. Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprika, Knoblauch und Sahne dazugeben und mit dem Chilipulver würzen. Oregano hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce unter die fertig gegarten Nudeln rühren.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN BEI HISTAMIN-INTOLERANZ

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski
Trias Verlag
ISBN: 978-3830433187
159 Seiten, 17,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Histamin-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezpte/spaghetti_in_feiner_paprikasaeu_bei_histaminintoleranz.htm