

> Dinkelspaghetti mit Frühlingsgemüse vom Blech

Frische und leichte Pasta mal anders



ZUTATEN:

Für 4 Personen

200 g	kleine Karotten
1 Knolle	Fenchel
1 Stück	Paprika, rot
1 Stück	Paprika, gelb
500 g	grüner Spargel
4 Stück	Frühlingszwiebel
1 Stück	Zitrone
6 EL	NATURATA Olivenöl, nativ extra
2 Zweige	Rosmarin
100 g	Austernpilze
100 g	Kräuterseitlinge
320 g	NATURATA Spaghetti, Dinkel hell
2 EL	NATURATA Melasse Hefeflocken
1 Beet	Kresse
	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1.** Karotten schälen und je nach Größe der Länge nach halbieren. Fenchel waschen, halbieren, den Strunk entfernen und jede Hälfte nochmals vierteln. Die Paprikas waschen, halbieren, Kerne entfernen und in 2 cm dicke Streifen schneiden. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden entfernen und die Stangen halbieren.
- 2.** Frühlingszwiebeln waschen, putzen und der Länge nach halbieren. Zitrone heiß abwaschen, Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Das vorbereitete Gemüse auf ein Backblech geben, mit NATURATA Olivenöl und Zitronensaft sowie Zitronenabrieb marinieren.
- 3.** Rosmarinzweige halbieren und unter das Gemüse geben. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen und für 15 Minuten bei 175 °C Umluft in den vorgeheizten Backofen schieben.
- 4.** Austernpilze und Kräuterseitlinge putzen, halbieren und zu dem restlichen Gemüse in den Backofen geben. Alles gut miteinander vermengen und für weitere 10 Minuten im Backofen belassen.
- 5.** In der Zwischenzeit NATURATA Spaghetti nach Packungsanleitung al dente kochen, anschließend abgießen und zu dem Gemüse aufs Backblech geben.
- 6.** Kresse abschneiden und zusammen mit den NATURATA Melasse Hefeflocken über die Frühlingspaghetti streuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten