ZITRONEN SPAGHETTI – Pasta mit fermentierten Zitronen

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2020

Hallo meine Lieben,

ich werde euch in diesem Jahr wieder viele neue und leckere Gerichte vorstellen. Wie immer leicht, lecker und gesund. Bei dem ersten Rezept in 2020 verwende ich fermentierte Zitronen. Diese sind in der Marokkanischen Küche eine Spezialität.

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Spaghetti
- 1 Salzzitrone (alternativ BIO-Zitrone)
- 300 g Erbsen (TK)
- 200 ml Sahne
- 50 g Parmesan
- Petersilie (optional)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Pasta nach Packungsanweisung kochen. Käse reiben, Petersilie klein schneiden und mit der Sahne in einem hohem Gefäß pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und etwa 200 ml Wasser aufbewahren. Die Pasta in den heißen Topf geben und mit der Soße begießen. Saugen die Nudeln zu viel Flüssigkeit auf, mit dem aufgehobenen Nudelwasser auffüllen. Zum Schluss kommen die Erbsen dazu. Alles im Topf miteinander vermengen. Die Pasta auf einem Teller servieren, mit Olivenöl beträufeln und genießen. Die genaue Anleitung findet ihr in meinem Video auf YouTube.

Tipps: Wer keine Salzzitronen hat oder mag, kann auch Biozitronen verwenden. Die Schale mit einer Bürste unter heißem Wasser reinigen. Dann wie die Salzzitronen verwenden. Ich finde diese Soße zu den Nudeln sehr lecker.

Gesundheitstipps: Vermentiertes Obst oder Gemüse ist sehr bekömmlich. Unterstützt die Darmflora und somit unser Immunsystem.

Diese Rezepte könnten euch auch gut gefallen: Hauptgerichte, Pasta, Pizza

Ich wünsche euch alles Liebe für 2020 und viel Spaß beim Ausprobieren.

Eure Karin Knorr