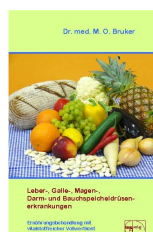




- [Home](#)
- [Wir über uns](#)
- [Dr. Bruker](#)
- [GGB-Aktiv](#)
- [Bücher](#)
- [Aktuelles + Archiv](#)
- [Ausbildung](#)
- [Seminare+Termine](#)
- [Tagungen](#)
- [Vorträge](#)
- [Sprechstunden](#)
- [Rezepte](#)
- [Filmarchiv](#)
- [Kontakt](#)
- [Impressum](#)

Buch Tipp aus dem emu-Verlag:



Band 06 - Leber-, Galle-, Magen-, Darm- und Bauchspeicheldrüsen-Erkrankungen
14,80 EUR



Band 05 - Herzinfarkt – Herz-, Gefäß- und Kreislauferkrankungen
14,00 EUR

Spaghetti mit Tomatensoße

Zutaten:

- pro Person – 100 g Vollkorn-Spaghetti (oder mehr)
- Olivenöl
-
- Für die Soße:
- 80 g Grünkernschrot
- 500 g Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 200 g Schmand,
- Basilikum, Thymian, Kräutersalz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

Spaghetti in Salzwasser bissfest garen, etwa 5 Minuten. Nudelwasser abgießen und auffangen (für Tomatensoße) Nudeln im Topf lassen und mit Olivenöl (2 EL pro Person begießen. Zubereitung der Soße: Grünkernschrot in trockenem Topf unter Rühren erhitzen, bis Mehlstaub am Topfrand hochwandert. Pürierte Tomaten dazugeben. 15 Minuten köcheln lassen. Spaghettiwasser zugeben, aber nur so viel, dass die Soße ziemlich dickflüssig bleibt. In einer Pfanne Zwiebelwürfel in Öl anbraten, etwas später fein geschnittenen Knoblauch dazugeben und leicht anbraten. Alles in die Tomatensoße rühren. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Schmand abrunden, mit Kräutersalz, Pfeffer und Thymian pikant abschmecken. Mit zerkleinertem Basilikum bestreuen. Auf Wunsch frisch geriebenen Parmesan zugeben. Quelle: "... einfach raffiniert!" von Ilse Gutjahr

[<- Zurück zur Übersicht](#)

Copyright 2004 by Gesellschaft für Gesundheitsberatung e.V.