



Würzige Auberginen-Vollkornspaghetti

mit Tomaten-Oliven-Pesto und Kapern



ca. 25min



2 Personen

Du hast mal wieder richtig Lust auf einen Teller Spaghetti, möchtest aber nicht schon wieder zu Bolognese oder Tomatensauce greifen? Hier kommt unsere schnelle und köstliche Alternative mit gebratenen Auberginen, fruchtigen Tomaten und säuerlich-würzigen Kapern. Für das gewisse Etwas sorgen feines Tomaten-Oliven-Pesto und eine raffinierte Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung. Du wirst es lieben, da sind wir uns sicher.

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Vollkornspaghetti 1
- 1 große Aubergine
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Kapern
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 598kcal, Fett 18.4g, Kohlenhydrate 87.3g, Eiweiß 16.9g



1. Aubergine braten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Aubergine** in ca. 2cm große Würfel schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 6-8Min. weich braten.



4. Pasta zugeben

Das **Pesto** zum **Gemüse** geben und unterrühren. Die **Pasta** mit **100ml Pastawasser** untermengen und 1-3Min. erwärmen, je nach gewünschter Konsistenz ggf. esslöffelweise mehr **Pastawasser** zugeben.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Auberginen-Spaghetti** mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



3. Gemüse mitbraten

Die **Tomaten** in schmale Spalten schneiden. Die **Tomaten** und die **Kapern** mit der **Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz zu den **Auberginen** in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren 3-5Min. mitbraten.



6. Noch Grünes dazu?

Falls frische Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch noch auf ihren Einsatz warten, dann ist dies eine gute Gelegenheit, sie ins Spiel zu bringen: Je nach Geschmack einfach mit der Pasta ins Gemüse mischen oder als grüne Garnitur darüberstreuen.