



Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

Herbstpasta mit Tomaten, Bergkäse und Haselnüssen

Zutaten für 4 Portionen:

Pasta

250 g Spaghetti

Salz

Sauce

65 ml Rapsöl

50 g Haselnussblättchen

2 EL Rapsöl

5 Tomaten, reif

1–2 Knoblauchzehen

½ TL Chiliflocken

1 TL Tomatenmark

1 Bund Petersilie, kraus

1 EL Rapsöl, kaltgepresst

Zusätzlich

8–12 Scheiben Bergkäse, dünn
geschnitten



Und so geht's:

Sauce: Haselnussblättchen in einer Pfanne mit 1 TL Rapsöl goldbraun rösten und salzen. Tomaten waschen und in Stücke schneiden, dabei den Stängelansatz entfernen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Restliches Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chili hineingeben. Tomaten und Tomatenmark zugeben und 2–3 Min. schmoren. Anschließend mit Salz würzen, die Petersilie fein schneiden und zusammen mit 1 EL kaltgepressten Rapsöl unterrühren.

Pasta: Reichlich Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen, die Spaghetti darin nach Packungsanweisung kochen.

Die Nudeln mit einem Sieb oder einer Abtropfkelle aus dem Topf heraus nehmen und direkt in die Pfanne mit der Soße geben. Mit Haselnüssen bestreut auf

vorgewärmten Tellern anrichten, mit Bergkäse belegen und servieren.

TIPP: Statt mit Käse schmeckt diese Pasta auch mit Shrimps oder Räucherlachs sehr gut.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Copyright: UFOP

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.