

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

SPAGHETTI-SALAT

mit Frühlingszwiebeln, Pfifferlingen und Kirschtomaten



Dirk Luther

Spaghetti-Salat

mit Frühlingszwiebeln, Pfifferlingen und Kirschtomaten

ZUTATEN

200 g Unsere Heimat
Bio Mini-Roma-Rispentomaten
4 Frühlingszwiebeln
2 Chilischoten
1 Bd. Brunnenkresse
4 EL Olivenöl
300 g Pfifferlinge, geputzt
und gewaschen
6 getrocknete Tomaten in Öl, in
Würfel geschnitten

2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
Salz und Pfeffer aus der Mühle
350 g Spaghetti, gekocht
2 EL heller Balsamicoessig



PROFITIPP

Chili ist ein Nachtschattengewächs und enthält sehr viel Capsaicin, das für die Schärfe verantwortlich ist. Am schärfsten schmecken bei der Chilischote die Stellen um die Kerne und die Kerne selbst. Greifen Sie lieber zu etwas Fettigem wie Milch, wenn es im Mund brennt, da Capsaicin sich mit Fett verbindet und das Fett sozusagen die Schärfe einfach von der Zunge schiebt.



ZUBEREITUNG Bio Mini-Roma-Rispentomaten je nach Größe halbieren oder vierteln, dabei den Stielansatz entfernen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in Stücke von etwa 3 cm Länge schneiden. Die Chilischoten vom Stiel befreien, der Länge nach aufschneiden und die Kerne herauschaben. In feine Halbringe schneiden. Die Brunnenkressblätter von den Stängeln zupfen und in grobe Streifen schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Darin zunächst die Frühlingszwiebeln glasig werden lassen. Nun die Pfifferlinge, getrocknete Tomaten, Knoblauch und Chilischoten zugeben und unter Rühren anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze in eine Schüssel geben, Spaghetti, Brunnenkresse und Bio Mini-Roma-Rispentomaten dazugeben und mit Balsamicoessig und dem restlichen Olivenöl begießen. Im Idealfall ca. 2 Stunden durchziehen lassen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.

PFIFFERLINGE

Pfifferlinge (Cantharellus) sind eine Pilzgattung aus der Familie der Pfifferlingsverwandten und gehören zu den begehrtesten Speisepilzen. Sie kommen von August bis November hauptsächlich in Laub- und Nadelwäldern vor. Allerdings werden sie immer seltener und wachsen in unseren Wäldern kaum noch. Wer die Wahl hat, sucht sich die kleineren Exemplare aus, da diese aromatischer und fester sind. Große Pfifferlinge können leicht schwammig sein.



Bio Mini-Roma-Rispentomaten