

Safran-Spaghetti

swissmilk

Zutaten

4 Portionen

500 g Spaghetti

2 Briefchen Safran

Sauce:

600 g Zucchini, an der Röstiraffel geraffelt

Butter zum Andämpfen

2 dl Orangensaft

180 g Saucen-Halbrahm

Salz



grüne Pfefferkörner, grob zerstossen

Zubereitung

Zubereiten: 15min

Auf dem Tisch in: 15min

1. Spaghetti im siedenden Salzwasser mit Safran al dente garen. Abgiessen und kurz warm halten.
2. Sauce: In derselben Pfanne die Zucchini in der Butter andämpfen. Mit Orangensaft ablöschen, etwas einkochen. Saucen-Halbrahm zugeben, salzen. Die Spaghetti mit der Sauce mischen, sofort in Tellern anrichten und mit Pfeffer bestreuen.

Statt Orangensaft Apfel- oder Rüebli-saft bzw. Milch verwenden. Zusätzlich klein gewürfelten Käse mit grünem Pfeffer darüber streuen.

1 Portion enthält: Energie: 2659kJ / 635kcal, Fett: 17g, Kohlenhydrate: 97g, Eiweiss: 21g