

good food loop

Vegetaresch Spaghetti

Wat brauch ech dofir? (fir 2-3 Persounen)

- 8 frësch Tomaten
 - 1 kleng Courgette
 - 1 giel Paprika
 - 2 Knuewelekszéiwen
 - 2 kleng Ennen
 - Pfeffer a Salz
 - Frësche Basilikum (oder « Herbes de Provence »)
-
- Spaghetti
 - Salz

Preparatioun

1. Tomaten, Courgette a Paprika wäschen an a Wierfele schneiden.
2. De Knuewelek an d'Enne schielen an a Wierfele schneiden.
3. De Knuewelek an d'Ennen a Sonneblummeneleg undénsten.
4. D'Courgette an d'Paprika am Ueleg mat den Ennen an dem Knuewelek liicht ubroden an Tomaten dobäi ginn. Salze fir datt d'Flëssegkeet aus dem Geméis zeie kann.
5. Waasser mat Salz fir d'Spaghetti opsetzen. Wann d'Waasser kacht d'Spaghetti an d'Waasser schëdden a bei oppenem Deckel al dente kachen.
6. De frësche Basilikum kleng schneiden.
7. Zooss mat Salz, Pfeffer a frëschem Basilikum ofschmaachen.

