
Gemüsespaghetti mit Tomatensauce und «Polpette»



FÜR DIE SPAGHETTI

ZUBEREITUNG

Schneiden Sie Gurken und Karotten mit einem Spiralschäler in dünne Gemüsespaghetti. Alternativ kann ein gezackter Spargelschäler verwendet werden.

ZUTATEN

2 Gurken

4 Karotten

FÜR DIE ROHE TOMATENSAUCE

ZUBEREITUNG

Für die Tomatensauce, geben Sie alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer bis eine cremige, leicht flüssige Konsistenz erreicht ist.

ZUTATEN

200 g Getrocknete Tomaten

200 g Cherrytomaten

100 g Eingeweichte Cashewkerne

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

5 Basilikumblätter

Salz, Pfeffer

Arbeitszeit:

45 Minuten

Backzeit:

4-6 Stunden

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk

FÜR DIE POLPETTE

ZUBEREITUNG

Für die Polpette, heizen Sie den Ofen auf 42°C vor. Geben Sie dann alle Zutaten in den Hochleistungsmixer und mixen Sie so lange bis eine cremig-teigige Konsistenz erreicht ist. Formen Sie mit den Händen kleine Golfball-grosse Bällchen und geben Sie diese auf ein Backblech. Polpette im Ofen 4-6 Stunden trocknen lassen.

ZUTATEN

200 g	Eingeweichte Mandeln (ohne Schale)
150 g	Sonnenblumenkerne
150 g	Eingeweichte Walnusskerne
100 g	Eingeweichte Kürbiskerne
50 g	Klein geschnittener Stangensellerie
1/2	Grob geschnittene Zwiebel
1 TL	Fein gehackter Rosmarin
	Salz

Arbeitszeit:

45 Minuten

Backzeit:

4-6 Stunden

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk
