

---

---

## 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

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

---

---

**Arbeitszeit:**

45 Minuten

**Backzeit:**

4-6 Stunden

**Rezept von:**

Sendung Doctor's Kitchen Talk

---