

Spaghetti mit sonnengetrockneten Tomaten



ZUTATEN (Für 4 Personen)

- 5 EL MANI BLÄUEL Olivenöl, nativ extra
- 2 kleine Zwiebeln (ca. 200 g)
- 3 Zehen MANI BLÄUEL Knoblauch mit Kräutern, in Olivenöl
- 1 Dose Tomaten in Stücken (400 g)
- 1 Glas (85 g) MANI BLÄUEL getrocknete Tomaten in Olivenöl, abgetropft
- 500 g Spaghetti
- 100 g Feta, fein zerbröckelt
- MANI BLÄUEL Meersalz, weißer Pfeffer
- einige Petersilienblätter

ZUBEREITUNG

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen durch die Presse drücken. Beides im Öl glasig dünsten. Die getrockneten Tomaten und die Tomaten aus der Dose dazu geben. Mit wenig Salz und weißem Pfeffer würzen. Die Soße 20 Minuten bei kleiner Hitze einkochen lassen. Inzwischen die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und auf den Tellern verteilen. Die Soße darüber geben, den Feta darauf verteilen. Mit Petersilienblättern dekoriert servieren.

Mani Tipp: In der Mani wird das Gericht gerne noch mit Kalamata Oliven (etw. 50 g) oder Kapern (ca. 2 EL) verfeinert. Beides ist von MANI BLÄUEL erhältlich.

Pro Portion: 667 kcal (2793 kJ), 21 g Eiweiß, 21 g Fett, 94 g Kohlenhydrate (7,5 BE)

Dieses Rezept stammt aus der Region Mani in Griechenland. Die maniatische Küche ist bodenständig, leicht zuzubereiten und besteht aus besten Zutaten. In der einst isolierten Region im Süden des Peloponnes, zwischen Meer und Felsen, mussten sich die Bewohner lange Zeit mit dem was sie anbauten selbstversorgen. Besonders für Oliven bietet die Region ideale Anbaubedingungen. Noch heute sind Oliven, Olivenprodukte und Olivenöle fester Bestandteil der maniatischen Küche, die von der Ursprünglichkeit und der Gemeinschaft ihrer Bewohner geprägt ist.

Weitere Rezepte und Bildmaterial zum Download finden Sie unter

www.modemconclusa.de/presseservice/rezepte

Bei Veröffentlichung eines Rezepts freuen wir uns über ein Belegexemplar.

Bildquelle: Kostas Koromilas

Weitere Informationen finden Sie auf www.mani-blaeuel.de.

Pressekontakt:

Pressestelle MANI BLÄUEL

c/o modem conclusa gmbh

Jutastr. 5, 80636 München, Tel. 089 - 746 308 37

Andrea Klepsch, E-Mail: klepsch@modemconclusa.de

Maike Schäfer, E-Mail: schaefer@modemconclusa.de

Presseservice modem conclusa: www.modemconclusa.de/presseservice