

Spaghetti an Rucola-Feta-Crème



Mediterranes Blitzrezept: Foodbloggerin Zoe Torinesi zeigt im neuen Video-Tutorial, wie man in 15 Minuten ein aussergewöhnliches Pastagericht auf den Tisch bringt.

Pasta ist DER Klassiker schlechthin, wenn am Feierabend schnell ein warmes Gericht auf dem Tisch stehen soll. Anstatt eine Fertigsauce aufzuwärmen, gibt's heute eine Rezeptidee, die fast genauso schnell zubereitet ist: eine aromatische Sauce aus Feta, Pinienkernen und Rucola.

Den würzig-intensiven Geschmack verdankt der Salat mit den kleinen länglichen Blättern seinem hohen Gehalt an Senfölen. Rucola war bereits den Römern bekannt und soll sogar als Aphrodisiakum eingesetzt worden sein. Diese anregende Wirkung ist uns jedoch bisher noch nicht aufgefallen.

- 70 g Pinienkerne, in der Bratpfanne geröstet
- 55 g Rucola
- 2 mittelgrosse Knoblauchzehen
- 2 dl Olivenöl
- 1 TL Salz
- Etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Fetakäse
- 500 g Spaghetti
- Zusätzlich eine Handvoll Rucola fürs Finish
- Zusätzlich eine Handvoll gerösteter Pinienkerne fürs Finish
- optional Parmesan zum Bestreuen

1. Alle Zutaten bis und mit Fetakäse pürieren und abschmecken.
2. Spaghetti im Salzwasser «al dente» kochen. Kurz vor dem Abschütten eine halbe Tasse Pastawasser zur Seite stellen.
3. 2 EL des Pastawassers mit der Sauce vermischen.
4. Spaghetti abschütten, zurück in die Pfanne geben und mit der Sauce vermischen. Wenn gewünscht, nochmal 1 bis 2

EL Pastawasser untermischen; dieses macht die Sauce cremiger und hilft beim Binden.

5. Spaghetti auf vorgewärmten Tellern verteilen, mit frischem Rucola garnieren und mit wenig Pinienkernen bestreuen.
6. Wenn gewünscht, zusätzlich etwas Parmesan über das Gericht reiben.

Zubereitungsdauer: circa 15 Minuten

Infundo Cuvée Vino Rosso d'Italia

Dunkles Rot mit Purpurreflexen. In der Nase Aromen von reifen Beeren, Zwetschgen, Konfitüre und etwas Vanille. Im Gaumen voll, rund mit samtigen Tanninen und langem, fruchtsüßem Abgang.



[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)