



Mein Lieblingsrezept für den Sommer Spaghetti

Sommerliche Spaghetti mit Tomaten, Schafskäse und Rucola

- 500g Spaghetti
- 5-6 Tomaten
- 1-2 große Knoblauchzehen
- Eine Packung Feta (180g)
- Eine Handvoll getrocknete Tomaten (in Stücke geschnitten)
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Italienische Gewürzmischung
- Rucola

Die Spaghetti nicht zu weich kochen.
Tomaten in Stücke schneiden, Knoblauch
pressen.

Knoblauch in einer Pfanne mit höherem
Rand in Öl kurz erhitzen und mit den

Tomaten auf niedriger bis mittlerer
Stufe kurz anbraten. Pfanne schließen,
so dass etwas Flüssigkeit entsteht.
Die getrockneten Tomaten dazugeben.
Mit Salz (ca. 1 TL), Pfeffer und etwas
italienischen Gewürzen abschmecken.

Die Nudeln in die Pfanne geben,
gut durchmischen und mit Olivenöl
übergießen. Feta in Würfel schneiden,
dazugeben und das Ganze nochmals
abschmecken.

Rucola kurz vor dem Essen untermi-
schen. Das Ganze schmeckt warm oder
kalt, fürs Picknick oder als Nudelsalat.

Tobias Fritsche, Herausgeber zett
Landesjugendpfarrer