

Vollkorn-Spaghetti mit gebratenem Gemüse & Bergkäse



Zutaten:

- 500 g Vollkorn-Spaghetti
- 250 g Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
- 200 g Allgäuer Bergkäse g.U.
- 1 Bund Basilikum
- 2-3 TL getrocknete italienische Kräutermischung
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten
- Wer möchte: 3-4 EL Nüsse, gehackt (z.B. Walnüsse, Haselnüsse)



Zubereitung

Auberginen in 0,5 cm große Scheiben schneiden und beidseitig salzen. Dann auf einem Teller 10 Minuten ziehen lassen. Auberginen trocken tupfen und in einer (Grill-) Pfanne mit etwas Öl auf beiden Seiten goldbraun braten. Die gebratenen Auberginen beiseitestellen.

Die Zucchini längs in Scheiben schneiden, salzen und ebenfalls in einer Pfanne beidseitig goldbraun braten. Dann beiseitestellen.

Paprika halbieren, entkernen, und in Streifen schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und mit den Paprikastreifen und Öl in der Pfanne 4-5 Minuten rührend braten. Mit Salz, Pfeffer und der italienischen Kräutermischung würzen. Dann beiseitestellen.

Die Spaghetti nach Packungsangabe kochen, durch ein Sieb abgießen (ca. 200 ml Kochflüssigkeit auffangen).

Die tropfnassen Spaghetti zu der Zwiebel-Paprikamischung geben und die Zucchini und Auberginen untermischen.

Den Käse würfeln und mit den eingelegten, getrockneten Tomaten (plus 2-3 EL vom Tomaten-Öl) und 200 ml Kochwasser untermischen.

Auf Teller verteilen, mit geschnittenem Basilikum und eventuell gehackten Nüssen bestreuen und genießen.

Tipp: Wer das Gericht lieber vegan mag, lässt einfach den Käse weg.