

Spaghetti mit Mais

Hauptgericht für 4 Personen



Zutaten

- 400 g Vollkorn-Spaghetti
- 2 ganze Zuckermaiskolben
- 2 grosse Fleischtomaten
- wenig Olivenöl
- 2 Esslöffel Tomatenpüree
- Saft einer halben Zitrone
- 0,5 bis 1 dl Bouillon
- Salz
- Herbamare und Pfeffer
- einige Basilikumblättchen

Zubereitung

Die Maiskolben rüsten und unter fliessendem Wasser abbrausen. Die Körner mit einem Messer ganz nahe am Ansatz abschneiden. Wenn du dies in einer grossen, flachen Gratinform machst, spicken die Körner nicht durch die ganze Küche.

Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen, Tomaten würfeln. Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen, zwei Esslöffel Tomatenpüree, die Maiskörnern und die Tomatenwürfel kurz darin andämpfen. Mit dem Saft einer halben Zitrone und der Bouillon ablöschen und etwas einkochen lassen.

In der Zwischenzeit in einer sehr grossen Pfanne Wasser zugedeckt aufkochen. Wenn dieses sprudelt, einen Esslöffel Salz zugeben. Die Spaghetti al dente kochen. Das heisst die Teigwaren sind noch bissfest. Dies dauert ungefähr 16 bis 20 Minuten. Nun ein Sieb in den Ausguss stellen und die Spaghetti vorsichtig abgiessen. Achtung, hierbei entsteht viel Dampf, und dieser ist sehr heiss!

Die Teigwaren nun sofort mit der Sauce mischen, die vorher noch mit ein wenig Herbamare und Pfeffer gewürzt hast. Ein paar Basilikumblätter darüber zupfen. Sofort geniessen!

Rezept für Schnitz&Schwatz
entwickelt von
Brigitte Graf-Herde, Seon

www.kochenundmehr.ch

