Mo, 25.4.–So, 1.5.2011
Annemarie

Curry-Spaghetti mit Frühlingszwiebeln

Für 4 Personen

4 Bund Frühlingszwiebeln
25 g Butter
1 gehäufter Teelöffel Currypulver
1 dl Noilly Prat oder halb Weisswein/ halb trockener Sherry
1 dl Gemüsebouillon
200 g Crème fraîche
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Spaghetti:
4 Liter Gemüsebouillon
1 gehäufter Esslöffel Currypulver
1 Teelöffel Kurkuma
350–400 g Spaghetti
Zum Fertigstellen:
60 g Parmesan am Stück

❶ Die Frühlingszwiebeln rüsten. Die grünen Zwiebelröhrchen bis auf das weisse Köpfchen abschneiden und in etwa 5 cm lange, schmale Streifen schneiden. Beiseitestellen. Das Weisse der Frühlingszwiebeln hacken.
❷ In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Die gehackten Frühlingszwiebeln darin andünsten. Das Currypulver darüberstäuben und kurz mitdünsten. Dann den Noilly Prat oder die Weisswein-Sherry-Mischung sowie die Bouillon dazugiessen und gut zur Hälfte einkochen lassen. Zuletzt die Crème fraîche unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und noch kurz kochen lassen, bis sie leicht bindet.
❸ Gleichzeitig mit der Zubereitung der Sauce die Gemüsebouillon für die Spaghetti in eine grosse Pfanne geben, mit Curry und Kurkuma würzen und aufkochen. Die Spaghetti hineingeben. Wenn sie nur gerade knapp bissfest gegart sind, die Frühlingszwiebelstreifen beifügen und alles nochmals 2–3 Minuten kochen lassen.
❹ Den Parmesan in dünne Späne hobeln.
❺ Die Spaghetti abschütten und sofort mit der Frühlingszwiebelsauce mischen. In tiefen Tellern anrichten und mit Parmesanspänen bestreuen.

Für den Kleinhaushalt
2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 19 g Eiweiss, 28 g Fett, 73 g Kohlenhydrate; 651 kKalorien oder 2725 kJoule



Florina: Was kochst du da für eine komische Brühe?
Annemarie: Das gibt mein Spaghettikochwasser und besteht aus Bouillon, Curry und Kurkuma, letzteres für die schöne gelbe Farbe der Spaghetti!
Florina: Und du glaubst wirklich, dass nachher die Spaghetti nach Curry schmecken?
Annemarie: aber ganz sicher!
Florina (probiert immer noch skeptisch eine Nudel): Ich gebs zu, das ist erstaunlich, und mir gefällt diese Currynote an den Spaghetti wirklich gut ...



Täglich auf Sendung

Tele M1:	So, 18.45 Uhr (stündlich wiederholt), Mo/Mi/Fr, 17.00 Uhr, sowie täglich um 15.40 Uhr
Tele1:	Mo, 18.45 Uhr (stündlich wiederholt), Do, 17.45 Uhr
TeleBasel:	Mo–Fr, 12.50 Uhr
TeleOstschweiz:	Sa, 18.45 Uhr (stündlich wiederholt), Fr und So, 17.45 Uhr
TeleZüri:	täglich 12.15 Uhr
TeleBärn:	Di/Do/So, 17.50 Uhr
TeleBasel:	Mo–Fr, 12.50 Uhr

produced by