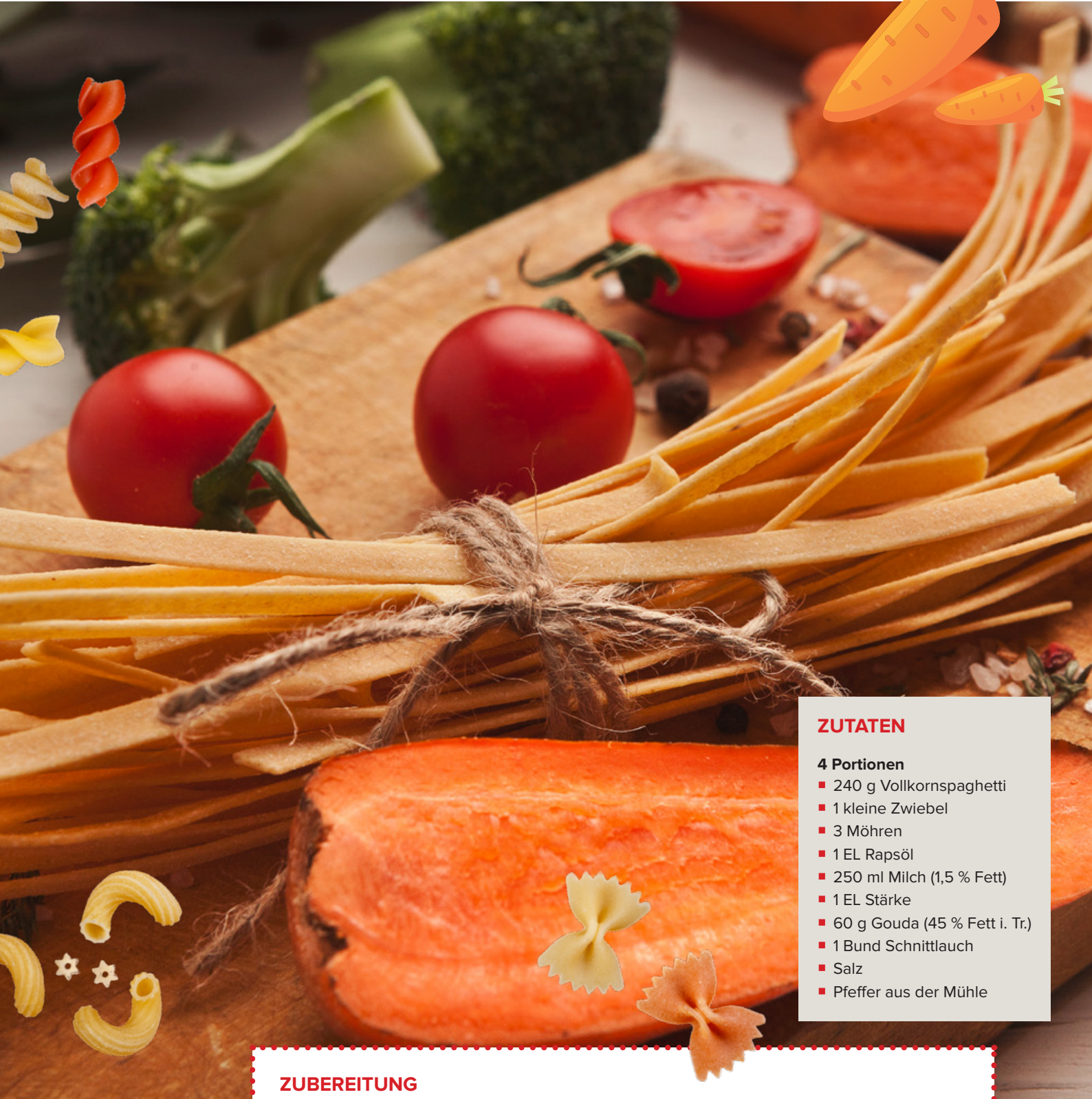


VOLLKORNSPAGHETTI mit Möhren-Käse-Soße



ZUTATEN

4 Portionen

- 240 g Vollkornspaghetti
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Möhren
- 1 EL Rapsöl
- 250 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 EL Stärke
- 60 g Gouda (45 % Fett i. Tr.)
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Einen Liter Wasser in einem Topf mit etwas Salz und einem Schuss Öl zum Kochen bringen. Die Vollkornspaghetti darin bissfest garen (ca. 8 Minuten). Zwiebel schälen, würfeln. Möhren waschen, putzen und in kleine Stifte schneiden. In einem Topf etwas Öl erhitzen, erst die Zwiebel glasig dünsten, dann die Möhrenstifte ca. 4 Minuten mitdünsten. Milch mit der Stärke verrühren. Käse reiben.

Milch-Stärke-Mischung zum Gemüse geben und aufkochen. Gouda hinzugeben, unter Rühren schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Zum Schluss Schnittlauch in die Soße rühren. Mit gekochten Vollkornspaghetti servieren. Zubereitungszeit: 15 Minuten

TIPP:
Besonders geeignet
für Kinder