



Mitarbeiter-Rezeptwettbewerb

Mediterraner Spaghetti-Salat

Urlaubsgefühle mitten im Herbst: der leckere mediterrane Spaghetti-Salat weckt noch einmal Urlaubsgefühle. Mit einem guten Glas Wein und herrlich frischer Pasta lässt sich von Sand und Meer träumen, während sich draußen die Blätter bunt färben und langsam zu Boden fallen.

Zutaten (für 2 Personen)

200 g	Spaghetti
75 g	getrocknete Tomaten
75 g	Mozzarella
100 g	Gutfried Putenbrust „Natur“
	Frische Chili oder Peperoncini
	Frisches Basilikum



Für die Balsamico-Creme

70 ml	Balsamico-Essig
35 g	Zucker
1 TL	Honig
1 Zweig	Thymian

Zubereitung

1. Die Spaghetti in reichlich gesalzenem, kochendem Wasser al dente garen, anschließend gut abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Mozzarella vorsichtig trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten ca. 10 Minuten gut in Wasser einweichen und dann ebenfalls fein würfeln.
3. Gutfried Putenbrust „Natur“ in feine Stücke schneiden. Frische Chilischoten waschen, je nach Geschmack Kerne und Trennhäute entfernen, und klein hacken. Einige Blätter Basilikum zupfen.
4. Für die Balsamico-Creme den Zucker vorsichtig in einer Pfanne goldbraun karamellisieren und mit dem Balsamico-Essig ablöschen. Die Flüssigkeit zur Hälfte reduzieren lassen und einen Teelöffel Honig hinzugeben. Solange weiter köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss noch einen Zweig Thymian klein hacken und hinzugeben.
5. Die noch lauwarmen Spaghetti mit der Balsamico-Creme vermengen. Putenbrust, Mozzarella, Tomaten, Chili und die Basilikumblätter hinzugeben und vorsichtig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Pastatellern anrichten. Zu guter Letzt mit einigen Basilikumblättern dekorieren und servieren.

Pro Portion: 25,2 g E, 61,1 g K, 8,6 g F, 2108 kJ, 505 kcal

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten