

REZEPTIDEEN

à la Holger Stromberg

Vollkorn-Pasta mit
Zucchini-Cremesauce
und gebratenen
Pfirsichspalten

Nährwert pro Portion ca.: 14 g Eiweiß, 8 g Fett,
58 g Kohlenhydrate, davon 52 g anrechnungs-
pflichtige Kohlenhydrate, 4,3 BE, 12 g Ballast-
stoffe, 0 mg Cholesterin, 13 mg Na, 812 mg K,
355 mg Ph, 360 kcal, 1.440 kJ

Zutaten für 2 Portionen :

11 Peperoni, rot
1-2 Stck. Zucchini
2 Schalotten
2 TL Oliven- oder Rapsöl
zum Anschwitzen, 10 g
Meersalz, schwarzem
Pfeffer aus der Mühle,
½ TL Kurkuma und
Koriandersaat
300 ml Gemüsebrühe
150 g Vollkornnudeln,
trocken
½ Bund Koriander
1 Limette
1 Pfirsich, 135 g

Die Peperoni entkernen und in feine Würfel schnei-
den. Die Zucchini mit einem Sparschäler schälen
und die Schalen in kaltes Wasser legen.

Für die Sauce:

Die Schalotten schälen und klein schneiden. Nun
das Fleisch der Zucchini ebenfalls kleinhacken und
zusammen mit den Schalotten kurz in in einem
Teelöffel Oliven- oder Rapsöl anschwitzen. Anschlie-
ßend mit Meersalz, Pfeffer, etwas Koriandersaat
und Kurkuma würzen, noch ein paar Minuten lang
weiter anschwitzen und mit der Gemüsebrühe
aufgießen. Bei mittlerer Hitze ca. 5-10 Minuten weiter
köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Pasta nach
Packungsanweisung al dente kochen und abgie-
ßen. Nun die Sauce fein pürieren und die Peperoni-
würfel dazugeben. Nach Belieben mit etwas Limet-
tensaft, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die
Zucchini-schalen aus dem Wasser nehmen, abtrop-
fen lassen und mit Meersalz, Pfeffer, Limettensaft, in
einem Teelöffel Oliven- oder Rapsöl und dem fein
geschnittenen Koriander marinieren. Die Pfirsiche
waschen, entkernen, achteln und in einer be-
schichteten Pfanne ohne Öl anbraten, bis sie eine
leichte Bräune annehmen.

Die Pasta mit der Soße schwenken, auf vorgewärm-
ten Tellern anrichten und mit den Zucchini-schalen
sowie den Pfirsichspalten garnieren.



**Holger
Stromberg**
Koch der
Deutschen
Fußball-National-
mannschaft