

***BÖ Rezept des Monats***  
**„Schnelle Sommerspaghetti“**  
**August 2022**



Zutaten:

300 g Spaghetti, 2 Stück Mozzarella à 125 g, 500 g Rispentomaten, 3 EL Olivenöl, Saft einer Zitrone, 1 Bund Basilikum, Salz, Pfeffer, Parmesan nach Bedarf

Zubereitung:

Tomaten kurz in heißes Wasser geben, damit die Haut platzt, anschließend häuten und würfelig schneiden. Den Mozzarella ebenfalls würfelig schneiden. Beide Zutaten mit Olivenöl, Zitronensaft und geschnittenem Basilikum vermischen, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 15 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Spaghetti in Salzwasser „al dente“ kochen und abseihen. Die heißen Spaghetti werden mit der kalten Soße und Parmesan serviert, dazu passt ein knackiger Blattsalat.

Tipp:

Wer will, kann die Tomaten auch mit Haut verarbeiten!

3 Portionen/pro Portion: 688 kcal/ 29 g Eiweiß/ 22 g Fett/ 81 g KH=6,5 BE

**Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!**

**Diätologin in der PVE Böheimkirchen**