



K I N D E R A R Z T
D R . M I C H A E L H A U C H

Rezept im Monat September Spaghetti alla Sorrentina

400g	Spaghetti
500g	Cocktailtomaten (gelbe und rote, falls erhältlich)
1	Mozzarella
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
0,15l	Olivenöl
2 EL	weißer Balsam-Essig
	frischer Basilikum
	Salz, Pfeffer, Zucker

Eine mittelgroße Zwiebel und den Knoblauch fein schneiden und in dem Olivenöl anschwitzen. Den weißen Balsam-Essig, 1 TL Zucker dazugeben und die Flüssigkeit wieder einkochen, bis nur noch das Öl zurück bleibt.

Die Cocktailtomaten halbieren, den abgetropften Mozzarella in sehr kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Zwiebeln in eine große Keramikschüssel geben. Durchmischen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei 90° in den Backofen stellen.

Nun die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen. Die grob zerzupften Basilikumblätter mit den tropfnassen und heißen Spaghetti über die angewärmten Cocktailtomaten geben und kräftig durchmischen.

Mein Rat:

Dieses Nudelgericht geht super leicht, schnell und sieht einfach nur toll aus. Tomaten sind jetzt reif, sehr süß und werden überall preiswert angeboten. Mittlerweile sind viele verschiedene Sorten erhältlich, die alle ein bisschen unterschiedlich schmecken.

Mittwoch und Samstag ist Wochenmarkt auf dem Kolpingplatz zwischen Kleverstraße und Pfalzstraße.

Kaufen Sie einmal mehrere Sorten Tomaten und machen Sie den Geschmackstest mit Ihren Kindern. Ihre Kinder werden staunen und spielend lernen, die einzelnen Sorten zu kennen.