

Herbstgenüsse: Vollkorn-Spaghetti mit gebratenem Gemüse & Bergkäse



Start in den Oktober

Dieses Jahr fiel das Erntedankfest auf den ersten Sonntag im Oktober. Ein Zeitpunkt, an dem wir uns darüber freuen und uns nochmal bedanken für die Feldfrüchte, die im Laufe des Jahres geerntet wurden und wir genießen durften. Dabei vergesse ich auch nicht die Bauern und die vor- und nachgelagerten Schaffenden, die uns die Lebensmittelvielfalt zur Verfügung gestellt haben.

Stimmungsvoller Herbstwechsel

Mit dem Monatswechsel setzt sich mehr und mehr die herbstliche Stimmung durch. Ich freue mich im Oktober auf schöne herbstliche Spaziergänge durch die Weinberge, wenn die Weinblätter ihre alljährliche Farbmorphose vollziehen.

Was für ein aufregender Kulissenwandel, wenn sich die sattgrünen Blätter langsam in leuchtend Gelb, Orange und Feuerrot verwandeln.

Diese Farbenpracht bringt auch unser heutiges Nudelgericht auf die Teller. Gebrillte Zucchini, Paprika und Aubergine geben Geschmack und Farbe zwischen die leicht nussig schmeckenden Vollkornnudeln. Wer möchte, würzt mit kräftigen Kräutern, gehackten Nüssen und rassigem Allgäuer Bergkäse.

Und wer noch etwas Weinbergstimmung am Tisch wünscht, genießt ein Gläschen Wein oder

Traubensaftschorle dazu.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für „**Vollkorn-Spaghetti mit gebratenem Gemüse & Bergkäse**“:

Zutaten

- 500 g Vollkorn-Spaghetti
- 250 g Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
- 200 g Allgäuer Bergkäse g.U.
- 1 Bund Basilikum
- 2-3 TL getrocknete italienische Kräutermischung
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten
- Wer möchte: 3-4 EL Nüsse, gehackt (z.B. Walnüsse, Haselnüsse)

Zubereitung

Auberginen in 0,5 cm große Scheiben schneiden und beidseitig salzen. Dann auf einem Teller 10 Minuten ziehen lassen. Auberginen trocken tupfen und in einer (Grill-) Pfanne mit etwas Öl auf beiden Seiten goldbraun braten. Die gebratenen Auberginen beiseitestellen.

Die Zucchini längs in Scheiben schneiden, salzen und ebenfalls in einer Pfanne beidseitig goldbraun braten. Dann beiseitestellen.

Paprika halbieren, entkernen, und in Streifen schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und mit den Paprikastreifen und Öl in der Pfanne 4-5 Minuten rührend braten. Mit Salz, Pfeffer und der italienischen Kräutermischung würzen. Dann beiseitestellen.

Die Spaghetti nach Packungsangabe kochen, durch ein Sieb abgießen (ca. 200 ml Kochflüssigkeit auffangen).

Die tropfnassen Spaghetti zu der Zwiebel-Paprikamischung geben und die Zucchini und Auberginen untermischen.

Den Käse würfeln und mit den eingelegten, getrockneten Tomaten (plus 2-3 EL vom Tomaten-Öl) und 200 ml Kochwasser untermischen.

Auf Teller verteilen, mit geschnittenem Basilikum und eventuell gehackten Nüssen bestreuen und genießen.

Tipp: Wer das Gericht lieber vegan mag, lässt einfach den Käse weg.