

# TUSCAN CARRÉ MIT TOMATEN-GURKEN SPAGHETTI

## ZUTATEN

 4 PORTIONEN

 30 MIN

 MITTLERE

2 Packungen Garden Gourmet  
Tuscan Carré

2 Frühlingszwiebeln

1 Gurke

6 reife Tomaten

250 g Vollkornspaghetti

250 g Zucchini-Spaghetti

90g frische Kräuter (Petersilie,  
Schnittlauch, Dill, Basilikum)

6 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

etwas Minze

4 EL geriebener Parmesan

Geniesse das feine Garden Gourmet Tuscan Carré mit Spaghetti und einem Tomaten-Gurken Salat. Es ist nicht nur vegetarisch, sondern auch lecker, schnell und einfach!

## ZUBEREITUNG

### 1. Spaghetti kochen und Kräuter mischen

Wasser in einem Kochtopf zum kochen bringen und die Spaghetti darin kochen gemäss Verpackungsanleitung. Die Kräuter fein hacken und mit 4 EL Öl mischen. Den Knoblauch ausdrücken und mit dem Kräuteröl mischen.

### 2. Tomaten- Gurkensalat vorbereiten

Die Tomaten in Stücke und die Gurke in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel und Minze fein hacken. Alles zusammen mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

### 3. Veggie Carre kochen

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Veggie Carres gemäss Verpackung gold-braun braten.

### 4. Es kann angerichtet werden

Spaghetti abtropfen lassen und etwas Pastawasser zur Seite stellen. Das Kräuteröl mit dem Käse und 200 ml des Pastawasser mischen. Zusammen mit den Spaghetti in einer Pfanne erhitzen. Spaghetti, Tomaten-Gurken Salat und Veggie Carre servieren.

**FINDE WEITERE REZEPTE AUF  
GARDENGOURMET.CH/DE**