

## Eier-Spaghetti mit Bohnen-Kartoffeln



- ++ BLUTHOCHDRUCK
- ++ MUSKELKRÄMPFE
- + ARTHROSE \*
- + ERSCHÖPFUNG
- + GICHT
- + LAKTOSE-INTOLERANZ
- + WECHSELJAHRESBESCHWERDEN



- DARMTRÄGHEIT, VERSTOPFUNG
- DIABETES TYP 2
- GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEIT
- HOHER CHOLESTERINSPIEGEL \*\*
- REIZDARM
- SODBRENNEN

### REZEPT FÜR 2 PERSONEN

100 g festkochende Kartoffeln, geschält und gewürfelt  
 Salz  
 100 g grüne Bohnen, die Enden abgeschnitten, Bohnen gewaschen und in Stücke geschnitten  
 40 g getrocknete Tomaten (trocken, nicht aus dem Öl), in Streifen geschnitten  
 100 g Spaghetti mit Ei  
 1–2 EL Olivenöl  
 1–2 Knoblauchzehen, geschält und gehackt  
 6 Salbeiblätter, gewaschen und in Streifen geschnitten  
 Pfeffer

Die Kartoffelwürfel in Salzwasser aufsetzen, aufkochen und – je nach Kartoffelsorte – 4–5 Minuten garen, bis sie halb durch sind. Dann Bohnen und Tomaten zugeben. Erneut aufkochen und weitere 4 Minuten köcheln lassen. Am Ende sollen die Bohnen und die Kartoffeln gar sein, aber noch ein wenig Biss haben. Abgießen und abtropfen lassen.  
 Spaghetti nach Packungsangabe in Salzwasser kochen und auf einem Sieb abgießen.  
 In einem Topf Knoblauch und Salbei mit Salz und Pfeffer in Olivenöl anrösten. Nudeln und Gemüse zugeben, behutsam vermischen und mit einem guten Schuss Wasser ablöschen.  
 Die Gemüsenudeln auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten.

*Ein leichtes und sehr bekömmliches Gericht, einfach lecker!*

\* ohne getrocknete Tomaten

\*\* geeignet für Nicht-Cholesterinsensitive

