



Tagliatelle mit Tomatensauce und Couscous-Dessert



Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

pro Portion: 6728 kJ, 1608 kcal, 329 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 22 g Fett, 17 mg Cholesterin, 19 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €



Zubereitung

Passend zum Valentinstag zeigen wir dir, wie du ein romantisches Menü für ein Blind Date zubereitest. Als Hauptspeise haben wir Tagliatelle mit einer leckeren Tomatensauce, Mini Mozzarella und Blattspinat gekocht. Mit dieser köstlichen Pasta kannst du dein Date garantiert beeindrucken! Und als krönenden Abschluss gibt es außerdem ein süßes Couscous-Dessert und einen fruchtigen Himbeer-Pudding! Lass dir dieses Kochspektakel auf keine Fall entgehen. So einfach geht's:

Step 1:

Als erstes Wasser aufsetzen, salzen und die Pasta darin so lange kochen bis sie al dente sind. In der Zwischenzeit schneidest du die Zwiebeln, die Knoblauchzehen und die Tomaten in feine Würfel und lässt sie in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten und anschließend einköcheln. Dann gibst du Salz, etwas Balsamico, die Gemüsebrühe und eine Prise Zucker dazu. Wenn die Soße etwas eingekocht ist, kannst du sie optional pürieren, je nachdem wie cremig die Soße werden soll. Anschließend die Soße mit den Nudeln vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fülle die Pasta auf einen Teller und garniere sie mit ein paar Scheiben des Mini Mozzarella sowie ein paar Blätter vom Blattspinat.

Step 2:

Für den ersten Teil des Desserts gibst du den Couscous in eine Schale und übergießt diesen mit so viel kochendem Wasser, dass das Wasser den Couscous ca. einen Fingerbreit bedeckt. Einen Deckel auf die Schüssel legen und den Couscous ziehen lassen. Wenn der Couscous das Wasser aufgesogen hat, gequollen und weich ist, gibst du ihn in eine Schale, tust ein paar Granatapfelkerne, etwas Himbeerkonfitüre und Zimt darüber. Nun kannst du ihn noch mit ein paar Schokoherzen dekorieren.

Step 3:

Für den zweiten Teil des Desserts gibst du die Hafermilch mit Zucker und Himbeerkonfitüre in einen Topf, verrührst alles gut und lässt die Mischung dann aufkochen. Anschließend die Speisestärke mit etwas Wasser anmischen und einrühren. Nun lässt du es nochmals aufkochen und dann abkühlen. Fertig ist dein Pudding und dein Valentinstagsmenü.

Zutaten

Für die Pasta

250 g	Tagliatelle
50 g	Blattspinat
50 g	Mini Mozzarella
6	Tomaten
2	rote Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
10 ml	Balsamico-Essig
1 EL	gekörnte Gemüsebrühe
	Öl
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für das Dessert

150 g	Zucker
150 g	Couscous
1	Granatapfel
200 g	Himbeerkonfitüre
	Zimt
	Deko Schokoherzen
100 ml	Hafermilch
10 g	Speisestärke
	Wasser