

Leichte Küche schnell zubereitet mit der Grafshafter Krautfabrik

Sommerliche Pasta mit Kirschtomaten-Sugo

Meckenheim, 25. April 2022. Der Sommer ist in vollem Gange und mit ihm stehen lauwarmer Sommerabende, Zeit an der frischen Luft und Grillpartys auf dem Wochenplan. Kaum überraschend also, dass bei dem schönen Wetter keiner große Lust hat, lange in der Küche zu stehen und aufwendig zu kochen. Deswegen hat die Grafshafter Krautfabrik eine leichte und einfach zuzubereitende sommerliche Pasta mit selbst gemachter Kirschtomaten-Sugo kreiert. Die im Rezept enthaltenen sonnengereiften Tomaten, die durch den Grafshafter Goldsaft geschmacklich erst so richtig abgerundet werden, frische Kräuter sowie Olivenöl machen das Gericht leicht und lecker zugleich. Das einfache Rezept ist ideal an den Hunger im Sommer angepasst. Denn im Sommer ist die Körpertemperatur aufgrund der höheren äußeren Temperaturen wärmer als im Winter, so braucht der Körper weniger Energie, um sich warmzuhalten. Trotzdem sollte auch immer Sommer nicht auf leckere Rezepte verzichtet werden. Weitere Informationen unter www.grafshafter.de.

Dieses sommerliche Pasta-Gericht bekommt seinen leckeren Geschmack durch die saftigen Kirschtomaten, die in klein gehacktem Knoblauch und Lauchzwiebeln angebraten werden. Der natürlichen Säure der Tomaten wird mit ein paar Esslöffeln des Goldsaftes der Grafshafter Krautfabrik entgegengewirkt. Dieser sorgt gleichzeitig dafür, dass der Sugo einen Hauch süßlich-herben Aromas bekommt, der diesem Gericht das gewisse Extra verleiht. Pfeffer und Chiliflocken sorgen außerdem für einen kleinen Schärfekick – je nach Toleranz kann hier mehr oder weniger verwendet werden. Damit das Pasta-Gericht leicht bleibt, werden die Nudeln mit spiralisierter Zucchini (auch Zoodles genannt) vermengt, bevor der Sugo dazukommt. Getoppt wird das Ganze mit cremigem Büffel-Mozzarella, der aus dieser einfachen Mahlzeit ohne Weiteres ein echtes Gourmetessen macht.

Grafshafter Goldsaft ist ein aus erntefrischen Zuckerrüben hergestellter, naturreiner Sirup. Er enthält keine Zusätze und ist von Natur aus gluten- und laktosefrei und auch für eine vegane Ernährung geeignet. Mit seinem einzigartigen Geschmack verfeinert der Grafshafter Goldsaft jede Mahlzeit und sorgt für eine besondere Geschmacksnote.

Pressemitteilung

Rezept

Sommerliche Pasta mit Kirschtomaten-Sugo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten.

Pro Portion ca. 2289 kJ, 547 kcal. E 21 g, F 16 g, KH 82 g

Zutaten:

300 g Kirschtomaten
½ Bund Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
350 g Linguine-Nudeln
Salz
2 EL Olivenöl
1 TL Tomatenmark
2 EL Grafschafter Goldsaft
400 g Zucchini
125 g Büffel-Mozzarella
2 Stiele Basilikum
Pfeffer
Chiliflocken

Zubereitung:

1. Kirschtomaten waschen und ca. 1/3 der Tomaten halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und weißen und grünen Teil getrennt in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen.
2. Inzwischen Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch, weiße Lauchzwiebelringe und Kirschtomaten darin ca. 5 Minuten andünsten. Tomatenmark und Grafschafter Goldsaft zugeben, kurz anschwitzen. 125–150 ml Kochwasser der Nudeln mit einer Kelle herausnehmen und zu den Tomaten in die Pfanne geben. Sugo aufkochen und alles ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. Büffel-Mozzarella abtropfen lassen und grob zerzupfen. Basilikum waschen und die Blättchen abzupfen.
4. Nudeln abgießen und die Zucchini-Spaghetti sofort untermengen. Sugo mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Nudel-Mix mit Kirschtomaten-Sugo anrichten. Mozzarella darauf verteilen. Mit etwas Pfeffer bestreuen, mit grünen Lauchzwiebelringen und Basilikum garnieren.

Pressemitteilung

Vegan Tipp: Als vegane Variante kann der Büffel-Mozzarella durch veganen Mozzarella ersetzt oder komplett weggelassen werden.

Weitere Informationen zu Grafschafter gibt es unter www.grafschafter.de/rezepte.

Über Grafschafter

Seit über 127 Jahren produziert die Grafschafter Krautfabrik Josef Schmitz KG mit Leidenschaft Produkte aus heimischen Zuckerrüben und Obst. Im Fokus steht die Herstellung von Zuckerrübensirup und Fruchtaufstrichen. Für die weiterverarbeitende Lebensmittelindustrie bietet das Unternehmen zudem spezielle Flüssigzucker-Mischungen an. Sie werden zur Herstellung von Likören, Backwaren, Eiscremes oder sonstiger fein gesüßter Lebensmittel verwendet. Heute werden von der Grafschafter-Gruppe mit ihren 135 Mitarbeitern an drei Standorten (Meckenheim, Beesel (NL), Hamburg) rund 18.000 Tonnen süßer Brotaufstriche und ca. 35.000 Tonnen Industriesirup produziert. Das Unternehmen ist nach International Featured Standards (IFS, Food) sowie Kosher und BIO zertifiziert. Zu den Spezialitäten der Marke Grafschafter gehören Fruchtaufstriche mit hohen Fruchtanteilen, wie beispielsweise das für das Rheinland typische Apfelkraut sowie Fruchtaufstriche aus Birnen und Pflaumen. Die „Lütticher Delikatesse“ und „Rinse Appelstroop“ sind Fruchtaufstriche nach belgischer und niederländischer Rezeptur und echte Spezialitäten. Für die Wintersaison bietet Grafschafter drei köstliche Sorten unter der Range „Grafschafter Winterzauber“ an: Apfel-Sauerkirsche, Apfel-Sultanine - jeweils verfeinert mit echter Vanille und Zimt und die Sorte Apfel-Schlehe mit Spekulatiusgewürz. Für noch mehr Sirup-Genuss sorgen Varianten wie Karamell, Salzkaramell und Heller Sirup. Weitere Informationen finden Sie unter www.grafschafter.de.

Pressekontakt:

P.U.N.K.T. PR GmbH
Benjamin Kolthoff
Völckersstraße 44, 22765 Hamburg
Tel.: 040 / 853760 0
E-Mail: bkolthoff@punkt-pr.de