

aromuli

... für di' & mi'

Rezept für dich zum Nachkochen

aromuli©-Küche



SPAGHETTI MIT ZUCCHINI- SCHWAMMERL SUGO

mit aromuli© SONNENKUGELN

VEGAN



Zubereitungsdauer: etwa 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Empfohlene Beilagen: Salate

aromuli© e.U. - Ätherische Öle auf Xylitkugeln zum Lutschen und Würzen

A-8051 Graz • Wiener Str. 199/6 • Tel.: +43 (0)316 681500-0 • Fax: DW 15 • Internet: www.aromuli.at
E-Mail: office@aromuli.at • UID: ATU56739417 • FN 428505 f LG f. ZRS Graz • DVR: 4012824

aromuli

... für di' & mi'

Rezept für dich zum Nachkochen

aromuli©-Küche

Zutaten für 4 Portionen:

400 g	Spaghetti
250 g	Eierschwammerl
200 g	Zucchini
5 Stück	getrocknete Tomaten
1	Zwiebel
3 EL	Sojacreme Cuisine
20 Stk.	aromuli©-SONNENKUGELN
1 Handvoll	Petersilie
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

1. Eierschwammerl wenn nötig putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini und Zwiebel schälen und würfeln. Getrocknete Tomaten in dünne Streifen schneiden.
2. Zwiebel mit etwas Fett glasig anbraten, Zucchini und Eierschwammerl dazugeben und mit Sojacreme und wenn nötig Wasser ablöschen. Mit Petersilie, getrockneten Tomaten, aromuli, Salz und Pfeffer abschmecken und noch etwas köcheln lassen.
3. Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen und abseihen.

Rezept by Mara Luef

**Gutes Gelingen und guten Appetit
wünscht dir dein aromuli©-Team!**