

## Unser März - Rezept

# *Lauchspaghetti mit Scampi und Zitronensauce*

### **Zutaten:**

**Rezept für 4 Personen**

- 1 EL (= Esslöffel) Mehl
- ¼ L fettarme Milch
- 250 g Ricotta (ital. Frischkäse)
- 2 kleinere Stangen Lauch
- 300 g Spaghetti (Vollkorn)
- 12 Scampi (küchenfertig)
- 2 Knoblauchzehen
- Je 2 EL gehackte Petersilie und Basilikum
- 1 EL Olivenöl
- Saft und Schale einer Zitrone
- etwas Salz und Pfeffer, gemahlene Muskatnuss

### **Als Beilage pro Portion:**

- 1 große Portion Eissalat mit Balsamico /Olivenölmarinade & italienischen Kräutern

### **Zubereitung:**

Das Mehl fettfrei anrösten (linden) und mit Milch unter ständigem Rühren ablöschen.

Mit Zitronensaft, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, danach den italienischen Frischkäse begeben und die fertige Sauce etwas köcheln lassen.

Lauch gründlich putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Scampi kalt abspülen und trocken tupfen. Ein wenig Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Scampi darin scharf anbraten, mit Knoblauch, Petersilie und Basilikum würzen und kurz weitergaren lassen. Die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen, 4 Minuten vor Garzeitende den geschnittenen Lauch zu den kochenden Nudeln beifügen. Lauchspaghetti abgießen und mit Zitronensauce und Scampi anrichten.

Mahlzeit!

**Quelle: My LINE Magazin**  
Ausgabe 1/ Feber 2010

**Von Corinna Ramberger, Diätologin**