

Wildes Geschnetzel by Verena Gründel präsentiert:

Capellini alla Vodka

Anfang Dezember, der Winter kommt – da ist Wohlfühl-Essen in den eigenen vier Wänden das Allerbeste. Und eine frische, leckere, cremige Pasta ist für mich das Wohlfühl-Gericht Nummer 1. Zum Beispiel Capellini alle Vodka. Keine Angst, sie wärmt zwar von innen, macht aber kein bisschen betrunken.

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 200 g Capellini (dünne Spaghetti)
- 1/2 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 4 große Tomaten
- 50 ml Vodka
- Salz, Pfeffer, Chili
- 40 ml Rama Cremefine
- einige Basilikum-Blätter
- 2 EL geriebener Parmesan

So geht's:

Kocht die Capellini in Salzwasser nach Packungsanleitung al dente. Währenddessen schneidet ihr den Knoblauch in grobe Scheiben und die Paprika – ich habe gelbe und grüne verwendet – in Schnitzen. Bratet sie in einer Pfanne mit Olivenöl kurz an. Schneidet die Tomaten (ohne Strunk) in kleine Würfel und gebt sie in die Pfanne, nachdem ihr die Hitze auf die Hälfte reduziert habt.



Fügt auch den Vodka hinzu und lasst alles für fünf bis sieben Minuten köcheln. Salzt und pfeffert sie Soße in der Zwischenzeit. Für Schärfe nach Geschmack sorgt ihr mit etwas Chilipulver, Chilisoße oder einer klein geschnittenen Chilischote, die ihr hineinröhrt. Dann lese ich die Knoblauchscheiben wieder heraus – ihr könnt sie aber auch drin lassen. Zum Schluss gebt ihr die gekochten Capellini in die Pfanne und gießt den Sahneersatz darüber. Verröhrt noch mal alles gut, bevor ihr die Pasta auf zwei Teller verteilt. Bestreut sie mit gehacktem Basilikum und Parmesan.

Info:

Die Capellini alla Vodka sind richtig schön cremig und sahnig. Und obwohl sie wie eine herzhafte Sahnesoße schmecken, enthalten sie mit 10 Gramm pro Portion kaum Fett. Dafür ist die Pasta voll leckerer und gesunder Paprika, Tomaten und frischem Basilikum. Der Vodka gibt eine feine würzige Note, der Alkohol aber verfliegt durch das Kochen komplett. Ihr könnt euch danach also noch guten Gewissens einen heißen Glühwein gönnen.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 510 kcal
- Protein: 18 g
- Kohlenhydrate: 85 g
- Fett: 10 g

<https://wildesgeschnetzel.wordpress.com/2015/12/07/capellini-all-a-vodka>