

## Spaghetti-Duo

die leichte, bekömmliche Fastnachtsspeise

### Zutaten:

- 250 g Reisspaghetti (z. B. von Rapunzel)

### Zutaten für rote Soße:

- 3 Esslöffel Olivenöl
- ½ große Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Gemüsebrühe, gekörnt
- 4 Esslöffel Tomatenpüree aus dem Glas
- 50 g Räuchertofu
- 6 schwarze Oliven

### Zutaten für grüne Soße:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- ½ große Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel Hijiki-Algen, getrocknet (2-3 Stunden einweichen)
- 2 Esslöffel frische grüne Algen (erhältlich im Asialaden oder Fischhandel)
- 1 Esslöffel Shoyu-Sojasoße
- 1 Esslöffel Sesamöl, geröstet

### Zubereitung:

Reisspaghetti lt. Packungsangabe in reichlich Wasser kochen.

In der Zwischenzeit für die Soßen zwei kleine Töpfe aufstellen und darin jeweils das Olivenöl erwärmen. Die Gemüsezwiebel in Würfel schneiden und andünsten, gekörnte Gemüsebrühe darüber streuen und den feingehackten Knoblauch dazugeben.

### Für die rote Soße

Tomatenpüree dazugeben und 5 Minuten ziehen lassen. Die in Scheiben geschnittenen Oliven und den in feine Würfel geschnittenen Tofu untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die grüne Soße

die eingeweichten Hijiki gut abwaschen und mit Küchenpapier abtrocknen, zu der Zwiebel-Knoblauch-Masse geben und 5-10 Minuten ziehen lassen. Shoyu und Sesamöl dazugeben und die grünen Algen, die schon gewürzt sind, unterheben. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gekochten Reisspaghetti abtropfen lassen. Jeweils die Hälfte in die beiden Soßen geben und vorsichtig untermengen. Das Duo auf einem Teller stilvoll anrichten und garnieren.

### Mein Tipp:

Hierzu passen gegrillte Garnelen und ein Bio-Wein Rosa Markgräfler aus dem Weingut Rieger.

### Guten Appetit

Weitere Rezepte finden Sie in dem Buch ACIDOSE-NATURKÜCHE.

ISBN: 978-3-9811851-1-9

© Rezept und Foto: Rosemarie Holzer

