

One-Pot-Pasta mit Tomaten-Sugo

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 rote Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Pinienkerne
- 500 ml Tomatensaft
- 120 g Vollkornnudeln
- alternativ: Kichererbsennudeln
- 2 EL getrockneter Oregano
- Pfeffer
- Knoblauchpulver
- 1 Bund Basilikum

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Brühe zum Kochen bringen.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Zucchini, Paprika und Pinienkerne darin kurz andünsten. Mit der heißen Brühe und Tomatensaft ablöschen. Die Pasta hinzufügen und mit Oregano, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten garen, dabei ab und zu umrühren, damit die Nudeln nicht ansetzen.

Zum Servieren das Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Pasta mit dem Basilikum mischen und auf Tellern verteilen.

Tipp: Wer sich nicht unbedingt vegan ernähren möchte, kann noch 1 EL geriebenen Parmesan über die Pasta streuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Katharina Henze

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen