

# Nudeln mit Tomatensoße

## Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 400 g stückige (aus der Dose) Tomaten
- 400 g Dinkelvollkorn-Nudeln
- alternativ: Linsennudeln
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- nach Belieben: Basilikum

Knoblauch und Zwiebel fein hacken und in einem Topf mit Olivenöl andünsten, aber nicht braun werden lassen. Tomaten hinzufügen und alles etwa 15 Minuten köcheln lassen. Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen und abgießen.

Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und evtl. mit einer kleinen Prise Zucker und Muskatnuss würzen. Nach Belieben pürieren. Vor dem Servieren Basilikum hinzugeben.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)