

Gemüsenudeln mit Tomatensugo

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Dinkelvollkorn-Spaghetti
- 2 Möhren
- 1 Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch
- 250 g passierte Tomaten
- Kräuter der Provence
- Salz
- Pfeffer
- nach Belieben: frische Kräuter

Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Währenddessen die Möhren putzen und schälen, den Zucchini putzen und waschen. Beide Gemüse mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen – ähnlich wie Bandnudeln – schneiden. Die "Gemüsebandnudeln" etwa 3 Minuten vor Ende der Garzeit mit ins Nudelkochwasser geben. Anschließend alles in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf vorsichtig erhitzen und den Knoblauch darin kurz andünsten. Die passierten Tomaten und die Kräuter der Provence dazugeben, alles offen bei schwacher Hitze 5-7 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frische Kräuter nach Belieben (z.B. Petersilie oder Basilikum) waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Die Gemüsenudeln mit der Hälfte der Tomatensoße mischen und auf tiefe Teller verteilen. Die übrige Soße daraufgeben und mit den Kräutern bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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