

# Vollkornnudeln mit Gemüsesoße

## Zutaten (für 4 Personen):

- 300 g (Rohgewicht) Vollkornnudeln
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 EL Öl
- 3 Möhren
- 1 Stange Porree
- 1 rote Paprika
- 5 Tomaten
- 1 kleine Dose (70 g) Tomatenmark
- 1 kleine Dose (150 g) Mais
- 50 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- italienische Kräuter
- nach Belieben: etwas Parmesan

Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsangabe kochen. Inzwischen die Zwiebeln abziehen, würfeln und in Öl glasig dünsten. Möhren, Porree, Paprika und Tomaten waschen und putzen. Den Mais in ein Sieb abgießen.

Die Möhren in feine Scheiben schneiden und circa 5 Minuten mitdünsten. Den Porree in Ringe schneiden, Paprika und Tomaten entkernen und würfeln. Tomatenmark, abgetropften Mais, Gemüsebrühe und getrocknete Kräuter dazugeben und alles weitere 5 Minuten garen. Anschließend fein pürieren.

Mit den übrigen Gewürzen abschmecken und zu den Nudeln servieren. Nach Belieben etwas Parmesan darüberreiben.

## Nährwerte (pro Portion):

344 kcal, 13,6 g Eiweiß, 5,5 g Fett, 58,7 g Kohlenhydrate, 14,2 g Ballaststoffe

## Empfehlenswert bei:

Divertikulose

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.10.2021

Koch/Köchin: Anne Fleck

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