

Dinkelnudeln mit Tomatensoße

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Zehe Knoblauch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 2 Dosen (600 g) stückige Tomaten
- 500 g Dinkelnudeln
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer
- nach Belieben Basilikum

Knoblauch und Zwiebel fein hacken und in einem Topf mit Olivenöl andünsten, aber nicht braun werden lassen. Die Dosentomaten hinzufügen und alles etwa 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Dinkelnudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen.

Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Nach Belieben pürieren. Vor dem Servieren nach Belieben Basilikum hinzugeben.

Nährwerte:

469 kcal, 6 g Fett, 83 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 16 g Ballaststoffe, 7 BE

Empfehlenswert bei:

Adipositas
COPD
Gicht
Hämorrhoiden
Rheuma
Sinusitis
Verstopfung
Wechseljahre

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 04.03.2019

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

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