

# Dinkelnudeln mit Tomatensoße

## Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Zehe Knoblauch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 Dose (400 g) stückige Tomaten
- 400 g Dinkelnudeln
- 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. 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 (nach Wunsch für das Aroma) 1 Prise Zucker würzen. Nach Belieben pürieren. Vor dem Servieren nach Belieben Basilikum hinzugeben.

## Nährwerte (pro Portion):

374 kcal, 5 g Fett, 63 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 2 g Ballaststoffe

## Empfehlenswert bei:

Adipositas  
COPD  
Gicht  
Sinusitis

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 22.02.2021

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

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