



Nudeln mit Tomaten-Gemüse-Sauce

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Karotten	2 St.
Paprika, rot	1 St.
Zucchini	1 St.
Öl	2 EL
Tomaten, passiert	400 g
Wasser	100 ml
Kräuter der Provence, getrocknet	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Fusilli	500 g
Basilikum, frisch	10 g

Zubereitung

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Gemüse waschen, Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und Karotte schälen. Alles würfeln.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch ca. 1 Min. anbraten. Gemüse zugeben und nochmals ca. 4 Min. braten. Mit passierten Tomaten ablöschen, Wasser zugeben und mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen. Alles auf mittlerer Stufe ca. 10–15 Min. einköcheln.
3. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Nudeln im siedenden Salzwasser ca. 5–7 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Tomatensauce mit Gemüse fein pürieren und abschmecken. Nudeln auf Teller verteilen, Tomaten-Gemüse-Sauce darüber geben und mit Basilikum bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Spüle mit dem Wasser für die Sauce die Verpackung der passierten Tomaten aus. So verschwendest du nichts und das Wasser ist etwas aromatisiert.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	587 kcal
Kohlenhydrate	110 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	7 g