Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Einfach
Duration
35 min
Serving
4 Portionen

Nudeln mit Gemüse-Tomatensoße

Diese cremige Gemüse-Tomatensoße kombiniert verschiedene Gemüsesorten mit passierten Tomaten und passt perfekt zu Pasta. Die Soße lässt sich flexibel zubereiten und kann je nach Saison oder Geschmack mit anderen Gemüsesorten ergänzt werden. Ein einfaches Familiengericht für den Alltag.

Ingredients

- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Zucchini
- 80 g Aubergine
- 80 g Brokkoli
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 500 g passierte Tomaten
- 150 ml Wasser
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Oregano
- 500 g Maccheroni
- 50 g Frischkäse

Copy ingredients

Preparation

1. Gemüse vorbereiten

   10min

   Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhre, Zucchini und Aubergine waschen und in kleine Stücke schneiden. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen.

2. Gemüse andünsten

   5min

   Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Möhre und Brokkoli darin etwa 3 Minuten andünsten. Zucchini und Aubergine dazugeben und weitere 2 Minuten mitgaren.

3. Soße kochen

   15min

   Passata, Wasser und Tomatenmark einrühren. Mit Salz und Oregano mild würzen. Die Soße bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Pasta nach Packungsanweisung zubereiten.

4. Pürieren und servieren

   5min

   Die Soße mit einem Pürierstab fein pürieren. Falls die Konsistenz zu dick ist, esslöffelweise etwas Wasser einrühren. Nach Belieben Frischkäse unterrühren und die Gemüse-Tomatensoße mit der Pasta servieren.

Tips

Rezept-Tipp

Die Soße lässt sich gut vorbereiten und portionsweise einfrieren. Für Abwechslung können auch andere Gemüsesorten verwendet werden, zum Beispiel Paprika oder Kürbis.

Nutritional information

Energie	250.9 kcal
Fett	1.4 g
Gesättigte Fette	1.7 g
Kohlenhydrate	42.8 g
Zucker	31.4 g
Ballaststoff	12.6 g
Protein	10.1 g
Natrium	432.5 mg

Alle Angaben pro Portion