



[Previous](#) [Next](#)

[Als PDF drucken](#)

Difficulty

Einfach

Duration

35 min

Serving

4

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.

Zutaten

- 1 Stück Zwiebeln
- 1 Stück Möhren
- 1 Stück 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

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. 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. 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. 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. 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.

Tipps

Rezept-Tipp

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

Nährwerte anzeigen

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