



INTERNATIONALE REZEPTE

NUDELN

... AUS ITALIEN



MIT TOMATEN-GEMÜSE-SAUCE

Spaghetti, Tortellini, Farfalle, Makkaroni, Penne... Wer ein italienisches Nudelgericht kochen möchte, muss sich erst einmal entscheiden, welche Form die Nudeln haben sollen.

Zutaten für 4 Personen:

500 g Nudeln
1 kleine Zwiebel
2 Möhren
1 Zucchini
1 gelbe Paprika
2 Dosen geschälte Tomaten
Butter
Salz
Pfeffer
Frisches Basilikum
Geriebener Parmesan

So geht's:

Für die Sauce musst du zuerst Möhren, Zucchini und Paprika waschen. Schäle die Zwiebel und schneide sie in möglichst kleine Würfel. Bei den Möhren und der Zucchini die Enden mit einem Messer abtrennen und den Rest in dünne Scheiben schneiden. Paprika zuerst halbieren, um die Kerne und Stiele zu entfernen. Die Paprikahälften in kleine Stücke schneiden.

Nimm für die Nudeln einen sehr großen Topf. Fülle den Topf mit viel Wasser und gib ein bisschen Salz dazu. Gib die Nudeln in den Topf, wenn das Wasser kocht.

Starte mit der Sauce, nachdem du das Nudelwasser erhitzt hast. Stelle einen zweiten kleineren Topf auf den Herd. Gib einen Esslöffel Butter in den Topf und lasse diesen bei mittlerer Hitze zerlaufen.

Wenn die Butter flüssig ist und kleine Blasen wirft, legst du die Zwiebelstücke in den Topf. Nach etwa einer Minute kannst du die Möhrenscheiben dazugeben. Leg einen Deckel auf den Topf und lass das Gemüse etwas dünsten. Zwischendurch umrühren.

Wenn die Möhren (nach etwa 4 Minuten) nicht mehr ganz so knackig sind, gibst du die Zucchinischeiben dazu und wartest wieder ab.

Öffne nun die Tomatendosen und gib die Tomaten zusammen mit der Paprika in den Topf. Schalte die Hitze etwas höher, damit die Sauce kocht.

Würze die Sauce mit ein paar gewaschenen Basilikumblättern, Salz und Pfeffer.

Wenn die Nudeln nach 8 bis 10 Minuten bissfest sind, schüttest du sie in ein Nudelsieb und lässt sie abtropfen. Lass dir dabei vielleicht von einem Erwachsenen helfen.

Probiere das Gemüse in der Tomatensauce: Wenn es so weich ist, wie du es am liebsten magst, ist die Sauce fertig. Verteile die Nudeln mit der Tomatensauce auf die tiefen Teller.

Etwas Parmesankäse drüber und fertig ist die Pasta.