

REZEPT GEMÜSEPFANNE & NUDELN (für 2 Portionen)



Zutaten:

1,5 -2 Hände Dinkel-/Linsen-/Erbsennudeln
Gemüsevariation: z.B. 1 Zucchini, 1 Zwiebel,
1 Knoblauchzeh, 10 Cherrytomaten
4 EL fertige Tomatensauce oder passierte Tomaten
1-2 TL fertiges Pesto
Gewürze nach Geschmack
(Salz, Pfeffer, Paprika, Curry)
1 EL Parmesan
1 TL geröstete Kerne
(Pinienkerne, Sonnenblumenkerne)
Schuss Wasser
2 Basilikumblätter
2 EL Olivenöl
2 EL Rapsöl

TIPP:

Die Nudeln können gut für die Woche vorbereitet werden, um unter der Woche aus dem Vorrat zu „schöpfen“. Füge dann nur noch 2 EL Olivenöl hinzu, damit die Nudeln nicht verkleben und du sie gut weiterverarbeiten kannst.

Zubereitung:

1. Ca. 500 mL Wasser aufkochen und die Nudeln dazugeben. Je nach Geschmack ca. 5-9 min köcheln lassen, bis die Nudeln die gewünschte Konsistenz haben.
2. Zucchini und Tomaten waschen. Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden, Tomaten vierteln.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Alles im Rapsöl in einer Pfanne anbraten. Auf mittlerer Hitze weiterschmoren, Tomatensauce/passierte Tomaten, einen Schuss Wasser und Pesto hinzugeben, nach Geschmack würzen und alles vermengen.
5. Nudeln auf einen Teller geben und den frisch aufbereiteten Gemüsesud darüber verteilen.
6. Für mehr Aroma gerne noch Olivenöl über das Nudelgericht geben.
7. Das Nudelgericht anschließend toppen mit gerösteten Kernen, Parmesankäse, einer Prise Pfeffer und Basilikumblättern verzieren.