

Vollkornnudeln mit Gemüsesoße

Zutaten (für 4 Personen) (für 4 Personen):

- 300 g Vollkornnudeln
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 EL Öl
- 3 Möhren
- 1 Stange Porree
- 1 rote Paprika
- 5 Tomaten
- 70 g Tomatenmark
- 150 g Mais
- 50 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- ital. Kräuter
- nach Belieben: etwas Parmesan

Die Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln abziehen, würfeln und in Öl glasig dünsten. Möhren, Porree, Paprika und Tomaten waschen und putzen. Den Mais in ein Sieb abgießen.

Die Möhren in feine Scheiben schneiden und circa 5 Minuten mitdünsten. Den Porree in Ringe schneiden, Paprika und Tomaten entkernen und würfeln. Tomatenmark, abgetropften Mais, Gemüsebrühe und getrocknete Kräuter dazugeben und alles weitere 5 Minuten garen. Anschließend fein pürieren.

Mit den übrigen Gewürzen abschmecken und zu den Nudeln servieren. Nach Belieben etwas Parmesan darüber reiben.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 30.10.2024

Koch/Köchin: Anne Fleck

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen