

Vollkornnudeln mit mediterranem Gemüse und Tomatensoße

Zutaten

500g Vollkornnudeln nach Packungsanleitung kochen

Gemüse

2 Zucchini, entkernt, grob gewürfelt

1 Aubergine, grob geschnitten

2 Paprika, in Stücke

2 Karotten, geputzt, gewürfelt

1 Zwiebel, grob geschnitten

5 - 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Kräuter für das Gemüse

Oregano, Thymian, Kräuter der Provence,

Rosmarin, Basilikum nach Geschmack



Für die fruchtige Tomatensoße

½ Zwiebel, fein gewürfelt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Dose Tomatenfleisch

1 EL Zitronensaft, ½ TL Zucker 3 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer, Kräuter zum Würzen wie beim Gemüse

So funktioniert es!

Gemüse waschen, putzen und in etwas größere Stücke schneiden.

Mit Salz und Pfeffer leicht würzen und mit den Kräutern verfeinern.

Menge nach Geschmack!

Olivenöl dazu geben und hier nicht sparen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200C O/U, mit einmal wenden, für 30 Minuten backen.

Die einfache Tomatensoße!

Zwiebeln und Knoblauch in Rapsöl anschwitzen.

Mit den Tomaten aus der Dose ablöschen.

Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker dazu geben.

Mit Kräutern, die auch beim Gemüse verwendet wurden, würzen.

Die Soße, eine gute Zeit ziehen lassen, dass die Aromen der Kräuter sich entfalten können.

Mein Tipp!

Frische Kräuter sind von Vorteil, es geht aber auch getrocknet.

Das Olivenöl am Gemüse nicht überhitzen man könnte es auch nach dem garen auf das Gemüse geben und noch mal kurz in den heißen Backofen geben. Mit dem Öl nicht sparen.

Die Soße lange ziehen lassen, um so intensiver schmeckt man die Kräuter.

Guten Appetit!