Nudel - Tomatensoße mit viel Gemüse

Zutaten
2 – 3 Karotten in 1cm Würfel geschnitten
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Zwiebel, gewürfelt
Olivenöl zum Anbraten
3 Paprika rot, gelb, grün in grobe Stücke, Streifen geschnitten
60 – 70g Knollensellerie, in kleine Würfel geschnitten
75g Mais, aus der Dose
1 Zucchini, mittelgroß, entkernt und grob geschnitten
1 Dose Tomaten in Stücke
500ml passierte Tomaten
70g Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Chili, italienische Kräuter, Kräuter der Provence, nach Belieben

So funktioniert es!
Öl in einer ausreichend großen Pfanne oder Topf erhitzen und das Gemüse im Öl etwas anschwitzen.
Karotten, Sellerie, Knoblauch und Zwiebeln kommen zuerst in den Topf.
Nach ca. 10 Minuten folgen die Paprika und der Mais und am Schluss die Zucchini.
Jetzt schon mal etwas würzen und die Kräuter dazu geben.

Mein Tipp!
Diese Reihenfolge ist optional und dient den verschiedenen Gar - punkten, sodass am Ende die Karotte weich ist und die Paprika noch Biss hat.

So geht es weiter!
Tomatenstücke aus der Dose und passierte Tomaten dazu geben. Die Behälter, Dose / Glas, mit etwas Wasser ausspülen.
Am Schluss 70g Tomatenmark einrühren, abschmecken und mit Deckel, bei schwacher Hitze warmhalten.

Gesalzenes Nudelwasser sollte jetzt schon kochen!
Wenn die Nudel noch sehr viel Biss haben, nach etwa 5 – 8 Minuten Kochzeit, geben wir von dem Nudelwasser ca. 2 große Kellen davon zur Soße.
Die Nudeln abgießen und zur Soße geben, unterrühren, und mit geschlossenem Deckel gar ziehen lassen.

Mein Tipp:
Ein TL gekörnte Brühe und Chili, passen sehr gut in der Soße
Basilikum sollte bei den Kräutern nicht fehlen.
Als Nudel empfehle ich eine grobe Nudel wie Rigatoni oder Penne
Vor dem Servieren etwa Käse über die Nudel reiben. Ich mag Emmentaler lieber als Parmesan.

Guten Appetit!

www.witt-pc.de

Peter Witt selbstständiger Direktor bei Pampered Chef Flurweg 7, 86871 Rammingen Tel. 0171 46 58 481