

G'sund & Vital Maccaroni

mit mediterranem Gemüse in würziger Tomatensauce,
Parmesanspänen und Basilikum



Etwa
407 kcal
pro Portion



Zubereitung

Die geschälten Tomaten mit Salz, Zucker, Sambal Olek, den italienischen Kräutern und dem Knoblauch mit einem Stabmixer gut verrühren. Die Sauce geschmacklich etwas intensiver halten, da sie durch die Nudeln etwas an Stärke verliert.

Das Gemüse gut waschen und anschließend schneiden. Die Paprika in Würfel, den Lauch in breitere Streifen und die Zucchini in Räder bzw. halbe Räder (je nach Dicke der Zucchini) schneiden.

Nun etwas Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Jetzt die Tomatensauce darauf geben und kurz aufkochen lassen. Nun die nicht zu weich gekochten Nudeln hinzu geben und erhitzen. Nicht zu lange, da die Nudeln sonst zu weich werden. Dies nun auf einem Teller anrichten. Die Nudeln mit Parmesan, Tomatenwürfel und frischem Basilikum bestreuen und servieren.

Zutaten für 4 Portionen

350 g Maccaroni roh
1 mittlere Zucchini
1 roter Paprika
½ grüner Paprika
½ gelber Paprika
½ Stange Lauch
250 g Tomaten geschält Dose
1 1/2 TL Sambal Oelek
3 TL italienische Kräuter
1 Bund Basilikum
4 EL Parmesan gerieben
1 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 Tomate gewürfelt