

ERNÄHRUNGSGRUPPE REZEPT

One-Pot-Pasta

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 (rote) Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Karotten
- 2 EL Rapsöl
- 75 g Erbsen (tiefgefroren)
- 150 g ungekochte Vollkornnudeln
- 300 ml Wasser
- 400 g stückige Tomaten (Konserve)
- 120 ml Kokosmilch
- ½ EL Gemüsebrühenpulver
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Jodsalz
- ¼ - ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- Ggf. Chilipulver

Zubereitung:

1. Knoblauch und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
2. Paprika waschen, entkernen und in sehr grobe Würfel schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und in halbe (ca. 1 cm dicke) Scheiben schneiden. Karotte schälen, waschen und in (ca. 1 cm dicke) Scheiben schneiden.
3. Rapsöl in einen großen Topf geben und vorbereitetes Gemüse sowie alle restlichen Zutaten und Gewürze dazu geben. Alles gut verrühren und zum Kochen bringen.
4. Sobald die One-Pot-Pasta kocht, Hitze reduzieren und für weitere 12 Minuten bei leichter Hitze ziehen lassen, zwischendurch umrühren.
5. Sobald die Nudeln gar sind, mit Jodsalz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken und servieren.

Die One-Pot-Pasta kann je nach Jahreszeit auch mit anderen Gemüsesorten zubereitet werden. Zum Beispiel Brokkoli, sowohl frisch als auch tiefgefroren, passt ebenfalls hervorragend in dieses Rezept. Als Austausch für die Erbsen, können Sie auch Hülsenfrüchte, wie Kichererbsen oder Kidneybohnen verwenden. Bei der Gewürzauswahl sind keine Grenzen gesetzt – probieren Sie sich gerne aus!

Wenn Sie den Geschmack von Kokosmilch nicht mögen, funktioniert dieses Gericht auch super mit Sahne oder pflanzlichen Kochcremes, z.B. Sojasahne.