

ERNÄHRUNGSGRUPPE REZEPT

Pasta in cremiger Gemüsesoße

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Vollkorn-Nudeln
- 1-2 Zwiebeln
- 1 Karotte
- 1 EL Rapsöl
- 1 rote Paprika
- 400 g gehackte Tomaten (1 Dose)
- 125 ml (pflanzliche) Sahne
- 1 TL Tomatenmark
- ½ EL Zitronensaft
- Kräuter nach Belieben, z.B. ½ TL Thymian und ¼ TL Oregano
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 2 EL Cashewkerne /Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

1. **Zwiebeln** und **Karotten** schälen, **Paprika** waschen und alles in sehr feine Würfel schneiden.
2. **Vollkorn-Nudeln** in reichlich gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung kochen.
3. **Rapsöl** in einen Topf geben und die Gemüsewürfel bei mittlerer Hitze für etwa 3 Minuten andünsten.
4. Die **gehackten Tomaten** zum Gemüse geben und bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
5. (Pflanzliche) **Sahne** und **Tomatenmark** zugeben, mit **Kräutern**, **Zitronensaft**, **Salz** und **Pfeffer** kräftig abschmecken.
7. Die fertige Penne mit der cremigen Gemüsesoße und einigen Cashewkernen/Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Sie haben noch anderes Gemüse übrig? Dann ist dieses Gericht perfekt geeignet auch andere Gemüsesorten zu verwenden. Zucchini, Aubergine, Kürbis und Co. sind herzlich willkommen in dieser cremigen Soße. So können Sie nicht nur Ihre Gemüsereste verwerten, sondern auch immer wieder neue Geschmackskombinationen mit diesem Gericht ausprobieren.

Wenn Sie die Soße noch cremiger wünschen, können Sie die Cashewkerne oder auch Sonnenblumenkerne direkt mit in die Soße geben und alles mit dem Pürierstab durchmischen.