



REZEPT DER WOCHE

Zucchini-Tomaten-Pasta

Zutaten

2 Knoblauchzehen
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Zucchini
(ggf. weiteres Gemüse n. Belieben)

Öl
Salz
Pfeffer
italienische Kräuter (getrocknet)
Paprikapulver (scharf und edelsüß)
1 Glas passierte Tomaten (750ml)
1 Schuss Rotwein oder Balsamico-Essig
1 TL Honig

500g Nudeln
oder alternativ Gnocchi

geriebener Parmesankäse
frischer Basilikum

Zubereitung

Knoblauchzehen fein hacken.
Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden,
dabei Grün von Weiß trennen.
Zucchini längs vierteln und in
mundgerechte Stücke schneiden.

In einer Pfanne mit etwas Öl den weißen
Teil der Lauchzwiebeln und den gehackten
Knoblauch anbraten. Getrocknete Kräuter
hinzugeben und ebenfalls kurz mit
anbraten.

Die Zucchini mit in die Pfanne geben und
5-10 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer
und Paprikapulver würzen. Den Grünen Teil
der Lauchzwiebeln hinzugeben und
ebenfalls einige Minuten andünsten.

Passierte Tomaten zum Gemüse hinzugeben.
Mit einem Schuss Rotwein oder Balsamico-
Essig und einem TL Honig abschmecken.
Ggf. nochmal mit Salz und Pfeffer
nachwürzen.

Nudeln in kochendem Salzwassernach
Packungsanleitung zubereiten. Zusammen
mit der Gemüsesauce und Parmesankäse
servieren und mit frischem Basilikum
dekorieren.

Dazu schmeckt frischer Salat.

Guten Appetit!