Spaghetti mit Gemüsesugo

Die Spaghetti mit Gemüsesugo schmecken wunderbar und enthalten viele gesunde Gemüsesorten. Das Rezept eignet sich für die vegetarische Küche.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 25 min

Zutaten

400 g	Spaghetti
300 ml	Tomatensauce
150 g	Kürbisse
2 Stk.	Karotten
2 Stk.	Tomaten
1 Stk.	Zucchini
1 Stk.	Zwiebel
1 TL	Basilikum
2 EL	Olivenöl
3 EL	Parmesan
1 TL	Zucker
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Die **Spaghetti mit Gemüsesugo** sind ein effektiver Sattmacher. Zuerst die Nudeln in reichlich kochendes Salzwasser geben und bissfest garen. Während die Nudeln kochen, das Gemüse vorbereiten: Karotten sowie Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Zucchini waschen, trocknen und würfeln.

2. Kürbis schälen (außer Hokkaido-Kürbis), entkernen und ebenfalls würfelig schneiden. Die Tomaten heiß überbrühen und auch in Würfel schneiden. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen,

die Gemüsewürfel darin anbraten. Tomatensauce zufügen, umrühren und etwa 5 bis 8 Minuten weich köcheln lassen.

3. Dazwischen das Basilikum waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Sauce abschmecken mit Pfeffer, Salz, Zucker und Basilikum.

Tipp

Die Spaghetti mit Gemüsesugo mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.