Bandnudeln mit Gemüsesugo

Die Bandnudeln mit Gemüsesugo sind schnell gekocht und richtig lecker. Ein Rezept nicht nur für die vegetarische Küche.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min

Zutaten

180 g	Bandnudeln (aus Dinkel-Vollkorn)
2 l	Wasser
1 Prise	Salz
400 g	Tomaten (geschälte aus der Dose)
0.5 Stk.	Zucchini
1 Stk.	Karotte
0.5 Stk.	Zwiebel (rote)
0.5 Stk.	Chilischoten
0.5 Stk.	Knoblauchzehe
1 Schuss	Essig
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Bund	Basilikum

Zubereitung

1. Als vegetarische Alternative zur Fleischsauce bieten sich **Bandnudeln mit Gemüsesugo** an. Zu Beginn Wasser in einen großen Topf füllen und reichlich Salz hinzufügen. Kocht das Salzwasser, Dinkel-Vollkorn Bandnudeln hineingeben und 8 bis 10 Minuten kochen lassen. Nudeln abseihen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen geschälte Tomaten in einem großen Topf erhitzen. Karotten schälen. Zucchini waschen und beides mit Hilfe eines Julienneschneiders oder Messers in Streifen trennen.

Rote Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Anschließend das geschnittene Gemüse zu den Tomaten geben und dort andünsten.

3. Chilischote waschen und trocknen. Die Kerne entfernen, fein schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides zum Gemüse in den Topf geben und mit dünsten. Essig hinzufügen. Darauffolgend mit Pfeffer und Salz würzen. Basilikum frisch hacken und untermischen.

4. Die abgetropften Bandnudeln zum Sugo in den Topf geben und vor dem Servieren etwas ziehen lassen.

Tipp

Ein kühles Glas Weißwein und eine Schale mit geriebenem Parmesan zu den Bandnudeln mit Gemüsesugo kredenzen.