Zucchini-Nudeln

Ein preiswertes vegetarisches Gericht für die ganze Familie: Die Zucchini-Nudeln mit Paradeisern kommen auch bei Kindern gut an.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 35 min

Zutaten

500 g	Penne
250 g	Paradeiser
250 g	Zucchini
100 g	Paradeiser (passiert)
3 Stk.	Knoblauch
20 g	Oliven
	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
	frische Kräuter (Salbei, Basilikum, Oregano)
	Parmesan

Zubereitung

1. Für die **Zucchini-Nudeln** einen großen Topf mit reichlich Salzwasser erhitzen und die Penne Nudeln darin al dente kochen. Abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen, und die Nudeln abtropfen lassen.

2. Die Zucchini waschen und putzen. Zwei Drittel davon in dünne Scheiben schneiden, den Rest klein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Oliven ebenfalls klein hacken. Paradeiser waschen, putzen, kreuzweise einschneiden und mit heißem Wasser überbrühen. Häuten, entkernen und fein würfeln.

3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini-Scheiben darin andünsten. Knoblauch dazugeben und anschwitzen. Nudeln in die Pfanne geben und alles gut durchschwenken. Zucchini-Würfel, Oliven und Paradeiser hinzufügen und etwa 2 Minuten mit garen.

4. Passierte Paradeiser und etwas Nudelwasser unterrühren, salzen und pfeffern. Salbei, Oregano und Basilikum waschen, trocken tupfen und fein hacken, größtenteils in die Sauce geben und alles 3-4 Minuten köcheln lassen. Penne auf Tellern verteilen und mit den restlichen Kräutern bestreuen. Parmesan über die Nudeln hobeln und servieren.

Tipp

Die Zucchini-Nudeln mit Paradeiser nach Belieben mit gedünsteten Champignons verfeinern.