

## Nudeln mit Gemüsesoße

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Zubereitungszeit: 20 Min.



Zutaten für die Soße:

- 2 EL Öl
- 1 Paprikaschote, rot      alternativ: 2 mittelgroße Karotten grobe Stifte schneiden
- 1 Zucchini, mittelgroß
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel, rot oder weiß
- 1 Becher Sahne
- 1TL Kräuter
- 1TL Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß

250 g Nudeln nach Wahl  
geriebenen Käse nach Wahl

Zubereitung:

Zunächst richten wir einen Topf mit Wasser (Gebrauchsanleitung der Nudeln), einen Topf für die Soße und ein Schneidebrett mit Küchenmesser. Paprika und Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Dies in eine kleine Schüssel schieben. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, den Knoblauch mit der Knoblauchpresse zur Zwiebel pressen (oder auch in noch kleinere Würfelchen schneiden).

Das Öl in den Topf geben und zunächst die Zwiebel mit dem Knoblauch kurz in dem erhitzten Öl andünsten. Das Gemüse dazugeben und alles ca. 3 Min. auf mittlerer Hitze weiterdünsten. In der Zwischenzeit das gerichtete Nudelwasser einschalten.



Die Hitze beim Gemüsetopf auf 2 herunternehmen und die Sahne hinzugeben. Mit Brühe, Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen, umrühren und mit den Kräutern bestreuen.

Wenn das Nudelwasser kocht, die Nudeln zugeben und nach der Packungsbeschreibung kochen.



Die Soße bei geringer Temperatur köcheln lassen, aber immer mal wieder umrühren.

Die Nudeln abschütten, wenn sie gar sind. Die Soße nochmals abschmecken und beides servieren.

Ihr könnt gerne geriebenen Käse darüberstreuen.



Ihr mögt keine Gemüsestückchen ? Kein Problem – einfach die Gemüsestücke in den Mixer geben (Achtung – H E I S S), und 2 Min pürieren. Zum Verzieren einzelne Gemüsestücke ganz lassen.

Viel Spaß beim Ausprobieren

und

guten Appetit