

Vollkorn-Nudeln mit frischer Tomaten-Soße



Arbeitszeit 45 Minuten



Diese Zutaten brauchst Du:

- 250 g frische Tomaten
- Eine kleine Zwiebel
- Eine Knoblauch-Zehe
- Einen Esslöffel Oliven-Öl
- Einen Teelöffel Thymian
- 50 ml Gemüse-Brühe
- Jodsalz und Pfeffer
- Einen Esslöffel Schmand 20%
- 60 g Vollkorn-Nudeln

Dieses Zubehör brauchst Du:

- Zwei mittlere Kochtöpfe
- Ein Schneidebrett
- Ein Gemüse-Messer
- Einen Löffel
- Einen Messbecher
- Ein Sieb
- Einen Teller



Wasser in den Kochtopf geben.



Ein wenig Salz in das Wasser geben und das Wasser zum Kochen bringen.



Die Vollkorn-Nudeln in das kochende Wasser geben.

Auf der Verpackung steht, wie lange die Nudeln in dem kochenden Wasser bleiben müssen.



Wenn die Nudeln fertig sind,
kannst Du die Nudeln in das Sieb
geben.



Die Tomaten gut abwaschen.



Die Tomaten in kleine Stücke
schneiden.



Die Tomaten-Stücke auf einen Teller legen.



Die Knoblauch-Zehe schälen.



Die Knoblauch-Zehe in kleine Stücke schneiden.

Tipp: Du kannst dazu auch eine Knoblauch-Pressen benutzen.



Die Zwiebel schälen.



Die Zwiebel in kleine Stücke schneiden.



Einen Esslöffel Oliven-Öl in den Kochtopf geben und erhitzen.



Die Zwiebel-Stücke und die Knoblauch-Stücke in den Kochtopf geben und andünsten.



Die Tomaten-Stücke in den Kochtopf geben und kurz mit andünsten.



Einen Teelöffel Thymian in den Kochtopf geben.



50 ml Wasser in ein Messbecher geben.



Einen Teelöffel von der Gemüse-Brühe in den Messbecher geben und gut umrühren.



Die fertige Gemüse-Brühe in den Kochtopf geben und alles 10 Minuten köcheln lassen.



Mit einem Pürier-Stab alles einmal gut pürieren.



Einen Esslöffel Schmand in den Kochtopf geben und alles einmal gut umrühren.



Mit Salz und Pfeffer die Soße abschmecken.



Ein wenig Soße auf die fertigen Nudeln geben.



Einen guten Appetit wünschen Jörg und Nadine aus der Lönningstraße.