Bandnudeln mit buntem Gemüse

Nudel-Gerichte » Bandnudeln

Zutaten (4 Personen)

» 400g Brokkoli
» 200g Möhre(n)
» 1 Schalotte(n)
» 1 TL Olivenöl
» 500g Dosentomaten
» Salz & Pfeffer
» 1 Prise Zucker
» 1 TL Kräuter (italienische)
» 1 TL Butter/Margarine
» 2 EL ger. Parmesan
» 500g Bandnudeln

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Schwierigkeitsgrad
Einsteiger

Warte-Zeit
bis zu 15min

Zubereitungszeit
bis 30min

Rezept-Foto

Zubereitung

Vorbereitung:

- Brokkoli putzen, waschen
- in kleine Röschen teilen
- Möhren waschen, putzen, schälen
- Möhren in Stifte schneiden
- Schalotte abziehen, fein hacken

Fertigstellung:

- reichlich Salzwasser aufkochen
- Nudeln nach Packungsanweisung darin garen
- nach 5min Möhren und Brokkoli zufügen
- Gemüse mitgaren
- Nudeln und Gemüse in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen
- Nudeln und Gemüse kurz in einer Pfanne mit Butter schwenken

Soße zubereiten:

- Schalotten in Olivenöl anschwitzen
- Tomaten zufügen und erhitzen
- salzen, pfeffern
- mit Zucker und italienischen Kräutern abschmecken

- Nudeln und Gemüse mit Tomatensoße und geriebenem Parmesan anrichten

Nährwerte: 560kcal/E20g/F4g/KH106g pro Portion

angelegt am: 11.02.2004 Rezept-Nr: 971

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke