



Gemüsesugo mit Nudeln

Zutaten

Für 4 Portionen

500 g	Karotten
2 Stk.	Zucchini
1 Stk.	Zwiebel
4 Stk.	Knoblauchzehen
1 halbe	Avocado
3 Stk.	große Fleischtomaten
	Würzöl Chili (Pure Leidenschaft)
	Würzöl Rosmarin (Pure Leidenschaft)
1 Bund	Petersilie
400 g	Nudeln

Zubereitung

Dauer: 1 Stunde

- 1 Zwiebel fein hacken
- 2 Karotten schälen und mit einem Kartoffelschäler lange Streifen herunterschälen
- 3 Zucchini waschen und würfelig schneiden

- 4** Avocado klein schneiden
- 5** Knoblauchzehen fein hacken
- 6** Würzöl Chili und Würzöl Rosmarin in einer Pfanne sanft erhitzen und die Zwiebeln untermischen
- 7** fein zerhackte Knoblauchzehen begeben und kurz anbraten (nicht braun werden lassen)
- 8** Tomaten blanchieren (Wasser kochen, vom Herd nehmen und die Tomaten 1 Minute darin belassen, dann kalt abschrecken). Tomaten schälen und würfelig schneiden.
- 9** Gemüse zu Zwiebel und Knoblauch begeben
- 10** am Schluss die Tomaten dazu geben und köcheln lassen
- 11** mit Weißwein aufgießen und den Wein kurz aufkochen lassen
- 12** etwas Flüssigkeit begeben
- 13** Petersilie begeben
- 14** Nudelwasser salzen und aufkochen, Nudeln einlegen und kernweich kochen, abseihen und in ein wenig Würzöl Chili schwenken und anrichten
- 15** Beilagenempfehlung: gemischter Salat