

SCHUMMEL-PASTA MIT GETARNTER GEMÜSESAUCE

SCHUMMEL-PASTA MIT GETARNTER GEMÜSESAUCE

Heute habe ich mal so ein richtiges Kinder-Rezept für euch. Der kleine Mann steht im Moment total auf Tomatensauce - die könnte es rauf und runter geben, am liebsten mit Nudeln. Da nur Tomaten aber auch etwas einseitig wären habe ich diese Schummel-Pasta mit getarnter Gemüsesauce aufgepeppt. Die Gemüsesauce ist von Jamie Olivers 7-Gemüse-Tomatensauce aus seinem Buch Genial Gesund* inspiriert, ich habe mich bei der Auswahl der Gemüsesorten allerdings am Inhalt des Kühlschranks orientiert und bin am Ende auch mit etwas weniger Tomaten ausgekommen. Da der kleine Mann super gerne Fisch isst habe ich am Ende noch Kabeljau in die Sauce gegeben, das ist aber optional. Bei der Pasta habe ich mich übrigens für Vollkorn Fusili entschieden, mal abgesehen davon, dass ich Vollkornpasta sehr gerne mag sind die halt noch einen kleinen Tick gesünder als die „Weißmehl-Variante“. So würde ich mal ganz mutig behaupten, dass diese Nudeln mit Tomatensauce am Ende wirklich einiges an Nährstoffen im Gepäck hatten. Saucenreste lassen sich im übrigen wunderbar einfrieren oder als Pizzasauce verwenden!



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

etwas Olivenöl

4 Karotten

2 Stangen Sellerie

1 Zucchini

400g Dosentomaten (optional mehr!)

Pfeffer & Salz

20g Parmesan

1/2 Zitrone

etwas frischer oder getrockneter Oregano

250g Vollkorn Fusili

Optional:

etwas Fisch, z.B. Kabeljau oder Thunfisch

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel, den Knoblauch, den Sellerie und die Karotten schälen und klein würfeln. Etwas Öl in einem ausreichend großen Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Mit Oregano, Pfeffer und Salz würzen. Die Zucchini klein würfeln und ebenfalls dazu geben. Die Hitze reduzieren (hier Stufe 6 von 14) und alles im geschlossenen Topf 20 Minuten garen.

Die Tomaten und eine halbe Tomatendose voll Wasser dazu geben und alles weitere 20 Minuten köcheln lassen.

Gegen Ende der Garzeit einen Topf Salzwasser zum kochen bringen und die Nudeln darin al dente garen.

Die Gemüsesauce vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer pürieren. Mit dem fein geriebenen Parmesan, Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. Wenn die Sauce euch euren kleinen Essern noch nicht tomatig genug ist kann man jetzt auch noch mehr Tomaten dazu geben, alles noch einmal gut mixen und nochmal mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Wer Fisch in die Sauce geben will: den Fisch in kleine Stücke (ca. 1x1cm) schneiden und in die Gemüsesauce geben. Auf kleiner Stufe erhitzen und den Fisch ca. 3 Minuten lang gar ziehen lassen. Unbedingt an einem Stück testen ob er nicht mehr roh ist.

Die Nudeln abgießen und mit der Hälfte der Sauce vermengen. Auf tiefe Teller verteilen und auf jede Portion Schummel-Pasta noch etwas extra Sauce geben.

Piep, piep, piep – guten Appetit!



© katha-kocht!