

SOMMERLICHER ZUCCHINI-NUDELTOPF

Die Zucchinierte fällt in diesem Jahr mal wieder besonders reichlich aus und ich bin fleißig dabei alte und neue Rezepte auf den Tisch zu zaubern. Natürlich versuche ich dabei immer wieder zu variieren damit es nicht langweilig wird, aber deshalb muss es noch lange nicht kompliziert sein. Mein sommerlicher Zucchini-Nudeltopf ist zum Beispiel ganz flott gemacht, verbindet Pasta mit viel Gemüse und ist somit sowohl kinder- als auch punktefreundlich. Bei mir kamen noch ein paar Tomaten aus eigener Ernte, frische Kräuter und Karotten in den Topf, ihr könnt aber auch einzelne Zutaten austauschen und einfach das nehmen was ihr gerade zur Hand habt!



ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN:

130g Spiirelli

4 Tomaten

3 Karotten

500g Zucchini

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Pfeffer & Salz

4 Pimentkörner

1 Zitrone (nur den Saft)

etwas Basilikum

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel, den Knoblauch und die Karotten schälen und in feine Würfel oder Scheiben schneiden. Die Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden.

Einen Topf mit ca. 1,2 L Salzwasser zum kochen bringen. Die Pasta, die Karotten, die Zwiebel und den Knoblauch hinein geben. Die Pimentkörner im Mörser* zerstoßen und zusammen mit den Zucchini- und Karottenteilen und einer guten Prise Pfeffer dazu geben. Alles mit schräg aufgelegtem Deckel auf mittlerer Stufe (hier 7 von 14) köcheln lassen.

Die Tomaten in Stücke schneiden und auf die tiefen Teller verteilen.

Sobald die Nudeln gar gekocht sind den Zucchini-Nudeltopf vom Herd nehmen und die klein gehackten Basilikumblätter in den Eintopf geben. Bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen. Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken und die vorbereiteten Tomatenwürfel mit der heißen Suppe übergießen.

Sofort servieren und bis auf den letzten Zucchiniwürfel verputzen.

Guten Appetit!



© katha-kocht!