

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

E office@pureleidenschaft.shop
T +43 664 3453241
www.pureleidenschaft.shop

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 beigeben 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 beigeben
10	am Schluss die Tomaten dazu geben und köcheln lassen
11	mit Weißwein aufgießen und den Wein kurz aufkochen lassen
12	etwas Flüssigkeit beigeben
13	Petersilie beigeben
14	Nudelwasser salzen und aufkochen, Nudeln einlegen und kernweich kochen, abseihen und in ein wenig Würzöl Chili schwenken und anrichten
15	Beilagenempfehlung: gemischter Salat