

Ein Rezept
aus dem ...



KinderKochKlub

EIN PROJEKT VON  UND TISCHLEIN DECK DICH E. V.

NUDELN MIT TOMATENSAUCE

Zutaten für 4-6 Personen

- 1 Bio-Zwiebel
- 1 Bio-Knoblauchzehe
- Etwas dmBio Kräutersalz
- 1 Bio-Karotte
- 2-3 EL dmBio Bratöl
- 3 EL dmBio Tomatenmark
- 1 Dose dmBio Tomatenstücke Natur
- 1 Glas dmBio Passata Natur
- 2 EL dmBio Rohrohrzucker
- 500 g dmBio Dinkel Spirelli
- Etwas dmBio Natives Olivenöl Extra
- Frische Bio-Kräuter
(zum Beispiel Basilikum und Thymian)

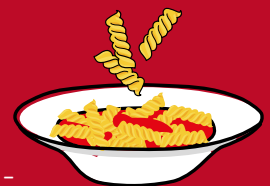
Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Für die Knoblauchpaste den Knoblauch schälen und dann mit einer Knoblauchpresse zerkleinern. Anschließend mit etwas Kräutersalz verfeinern.
3. Die Karotte schälen und fein raspeln.
4. Das Bratöl in einen Topf geben und erhitzen. Einen Holzkochlöffel vorsichtig an das erhitzte Öl halten – wenn sich kleine Bläschen bilden, ist das Öl heiß genug.
5. Die Zwiebelwürfel, die Knoblauchpaste und die Karottenraspeln nacheinander in den Topf geben und anschwitzen bis die Zwiebelwürfel glasig werden. Dann das Tomatenmark zugeben und unterrühren. Dann den Zucker hinzufügen.
6. Die Tomatenstücke und die Passata unter ständigem Rühren hinzugeben.
7. Etwas Basilikum und Thymian zerkleinern und in die Sauce geben. Je nach Geschmack mit ein wenig Kräutersalz verfeinern.
8. Wenn man die Tomatensauce lieber glatt und nicht stückig mag, kann diese abschließend mit einem Pürierstab püriert werden.
9. Für die Pasta 1 Liter Wasser zum Kochen bringen. Die Dinkel Spirelli vorsichtig in das kochende Wasser geben, den Topf mit einem Deckel verschließen und die Temperatur reduzieren. Wenn die Dinkel Spirelli bissfest sind (nach ca. 8 Minuten), diese in ein Sieb abschütten. Anschließend die Dinkel Spirelli zurück in den Topf geben, mit 2-3 EL Olivenöl und einer Prise Kräutersalz abschmecken. Umrühren, den Topf mit einem Deckel verschließen und für 1 Minute ziehen lassen.
10. Die Dinkel Spirelli in einen Teller geben, die Tomatensauce darüber verteilen und mit frischen Kräutern servieren.



Unser Umwelttipp:

Zu viel Tomatensauce gibt es nicht – die lässt sich nämlich ganz einfach einkochen und so bis zu 6 Monate lang verwenden. Hierzu einfach Einmachgläser heiß ausspülen, die Tomatensauce auf 80 °C erhitzen und in die heißen Gläser füllen. Die Gläser mit einem Deckel verschließen und umgedreht auskühlen lassen.



Guten Appetit!