

Rezept

Nudeln mit Tomatensauce

Ein Rezept von Nudeln mit Tomatensauce, am 18.07.2025

Zutaten

1 kleine Zwiebel	125 g Butternusskürbis
1 Stiel Salbei	2 Zweige Thymian
1 EL Olivenöl	1 TL geschrotete Leinsamen
200 g gehackte Tomaten (aus dem Tetrapak)	Salz
Pfeffer	100 g Vollkornnudeln
75 g Mini-Mozzarellakugeln	Honig
½ TL Maca-Pulver	Basilikumblätter (zum Bestreuen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Kürbis schälen, entkernen und grob raspeln. Salbei und Thymian waschen und trocken schütteln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Kürbis darin 2 - 3 Min. andünsten. Die Leinsamen unterrühren. Tomaten, Salbeistiel und Thymianzweig dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce aufkochen und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Wird die Sauce zu dick, dann noch etwas Wasser unterrühren.
2. Die Nudeln in Salzwasser ca. 2 Min. kürzer als auf der Packung angegeben garen. Die Nudeln abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Mozzarella abtropfen lassen, halbieren und in einem gut schließenden Behälter kalt stellen.
3. Die Sauce vom Herd nehmen, die Kräuter entfernen. Sauce pürieren, salzen und pfeffern. Etwas Honig und Macapulver unterrühren. Sauce mit Nudeln mischen und abkühlen lassen. In einem gut schließenden Behälter kalt stellen. Vor dem Servieren in der Mikrowelle bei 600 Watt 1 ½ Min. oder im heißen Wasserbad erwärmen, dabei mehrmals umrühren. Basilikum in Streifen schneiden und mit Mozzarella daraufgeben.