

Rezept

Pasta mit Gemüse-Tomaten-Sauce

Ein Rezept von Pasta mit Gemüse-Tomaten-Sauce, am 28.06.2026

Zutaten

Salz	2 EL	Olivenöl extravergine
450 g TK-Suppengemüse	700 ml	passierte Tomaten (aus der Dose)
1 TL getr. Oregano	½ TL	getr. Thymian
500 g Vollkorn-Nudeln		Pfeffer
50 g geriebener Parmesan (nach Belieben)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal, 10 g F, 23 g EW, 93 g KH

Zubereitung

1. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Das Öl in einem zweiten Topf erhitzen und das TK-Suppengemüse darin ca. 3 Min. unter Wenden anbraten. Dann mit den passierten Tomaten ablöschen, Oregano, Thymian und ½ TL Salz dazugeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.
2. Die Nudeln ins kochende Salzwasser geben, die Hitze leicht reduzieren und die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben.
3. Die Tomatenmasse im Topf mit dem Pürierstab zu einer feinstückigen Sauce (alternativ nach Belieben glatt) pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln auf Teller verteilen, mit der Sauce bedecken und nach Belieben mit Parmesan bestreuen.