

Rezept

Tomatensugo mit Zucchini

Ein Rezept von Tomatensugo mit Zucchini, am 28.04.2024

Zutaten

3 Knoblauchzehen	2 Zwiebeln
1 kg möglichst aromatische Tomaten	2 kleine Zucchini
Öl zum Anbraten	1 TL getr. Thymian
1 ½ TL getr. Oregano	2 TL getr. Basilikum
1 Lorbeerblatt	320 g Nudeln (z. B. Spaghetti)
Salz	Pfeffer
Zucker	einige Basilikumblätter zum Garnieren (nach Belieben)
etwas veganer Reibekäse	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 3 g F, 15 g EW, 75 g KH

Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen und grob schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zucchini putzen, waschen und ca. 1 cm groß würfeln. In einem Topf etwas Öl erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln darin wenige Min. andünsten. Die Tomaten hinzufügen, den Sugo mit Thymian, Oregano, Basilikum und Lorbeerblatt würzen und offen bei kleiner Hitze 20-30 Min. leise köcheln lassen.
2. Währenddessen die Zucchini in einer Pfanne in etwas Öl kurz scharf anbraten und beiseitestellen. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen, in einem Sieb abtropfen lassen. Den Sugo mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und mit den Nudeln und den gebratenen Zucchini auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit frischem Basilikum garnieren und mit veganem Reibekäse bestreuen.