Unser Rezept

DER WOCHE

KAROTTEN-ZUCCHINI-SPAGHETTI

MIT TOMATEN-KNOBLAUCH-SAUCE

ZUTATEN

3 Karotten

2 Zucchini

4 reife Tomaten, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt

2 EL Olivenöl

1 TL getrockneter Thymian

1 TL getrockneter Oregano

1 TL Tomatenmark

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Frische Basilikumblätter, gehackt

ZUBEREITUNG

Karotten und Zucchini mit einem Spiralschneider oder einem Gemüseschäler in lange, dünne Streifen schneiden. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und für 3 – 4 Minuten anbraten.

Die gewürfelten Tomaten und das Tomatenmark in die Pfanne geben. Thymian, Oregano, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut umrühren. Die Sauce bei mittlerer Hitze für etwa 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit in einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Karotten- und Zucchini-Spaghetti für 2–3 Minuten in das kochende Wasser geben, bis sie leicht weich, aber noch bissfest sind. Danach abgießen und gut abtropfen lassen.

Die Gemüsespaghetti in die Pfanne mit der Tomaten-Knoblauch-Sauce geben, vermengen und mit frischem Basilikum anrichten. Dazu passt auch gut frischer Salat und etwas knuspriges Brot.

Fertig!

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de