

Gemüsespaghetti mit Kräuter-Tomaten-Sahnesoße

Dauer: 45 Minuten

Personen: 4-6

LIES DIR DAS REZEPT KOMPLETT DURCH, BEVOR DU BEGINNST!



Zutaten für:

Gemüsespaghetti

1/2 Bund Frühlingszwiebeln
4 Karotten
2 Zucchini
1 Packung Bandnudeln
Salz, Pfeffer, Öl

Kräuter-Tomaten-Sahnesoße

500 ml passierte Tomaten
2 kleine Karotten
1/2 Fenchelknolle
je 1 Zwiebel, Suppengrün
2 Knoblauchzehen
250 ml Sahne
etwas Thymian
15 Blätter Basilikum
15 Blätter Petersilie
15 Halme Schnittlauch
Salz, Pfeffer, Öl
(vielleicht etwas Käse für obendrauf)

Hier ist noch Platz für deine Ideen und Notizen:

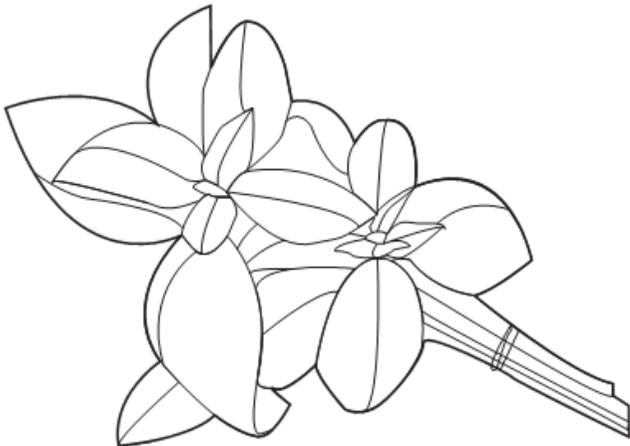
Bitte umblättern!

Zubereitung Kräuter-Tomaten-Sahnesoße

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und anschließend fein schneiden.
2. Fenchelknolle von dem harten Mittelteil befreien und den Rest in kleine Würfel schneiden (so groß wie der Fingernagel von deinem Zeigefinger).
3. Karotten und den Sellerie vom Suppengrün schälen und in kleine Würfel schneiden, wie den Fenchel.
4. Kräuter ganz fein hacken.
5. Fenchel, Zwiebel und Knoblauch in einem Topf mit etwas Öl leicht anbraten. Karotten und Sellerie dazugeben.
6. Sahne und die passierten Tomaten hinzufügen, Temperatur auf die kleinste Stufe stellen.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am Ende die Kräuter dazu geben.

Zubereitung Gemüsespaghetti

1. Für die Gemüsespaghetti Karotten schälen und die Enden der Zucchini abschneiden. Wurzeln und äußere Schicht der Frühlingszwiebel entfernen.
2. Nun mit dem Sparschäler der Länge nach Streifen von den Karotten und den Zucchini abschälen (letzten Rest in sehr kleine Würfel schneiden).
3. Frühlingszwiebel in kleine Röllchen schneiden.
4. Die Bandnudeln in viel gesalzenem Wasser nach Anweisung kochen. Wenn sie fertig sind in einem Sieb abtropfen lassen.
5. Die Gemüsespaghetti mit den Frühlingszwiebeln in etwas Öl anbraten, bis sie leicht braun sind. Nudeln hinzufügen und kurz mitbraten.



Viel Spaß und guten Appetit!

