

Rezept:

Nudeln mit selbstgemachter Tomatensoße, dazu ein bunter Salat mit Joghurtdressing

Zutaten für 4 Personen - Nudeln:

- 500g trockene Nudeln
- 1 Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- ¼ Knollensellerie
- 1 Pastinake
- 400g frische Tomaten
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 200ml passierte Tomaten
- 30 g Käse nach Wahl
- ½ Bund Basilikum

Zutaten für 4 Personen – Salat:

- 1 Eisbergsalat
- 1 Schale Rucola
- 200g Cherrytomaten
- 1 Gurke
- 1 Dose Mais
- 1 Paprika
- 150ml Joghurt
- 2-3 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe

Sowie:

- Speiseöl
- Salz
- Pfeffer
- Thymian
- Oregano
- Brühpulver
- Zucker
- 1 Stabmixer

Ablaufplan:

Nudeln mit Soße:

1. Hände waschen, Schneidebrett aufbauen
2. Gemüse gründlich abwaschen, Pastinake, Sellerie und Zwiebel schälen
3. Nudelwasser auf den Herd stellen, salzen und zum Kochen bringen, dann Nudeln hineingeben, dann an die Kochzeit auf der Packungsbeilage halten. Wenn die Nudeln fertiggekocht haben, das Nudelwasser abgießen und Die Nudeln mit einem schluck Öl zurück in den Topf geben – so kleben sie nicht zusammen!
4. Zwiebel, Pastinake, Sellerie und Tomate in grobe 2x2cm Würfel schneiden und getrennt voneinander aufbewahren.
5. Einen Soßentopf aufsetzen und mit einem Schuss Öl auf die höchste Stufe stellen. Wenn das Öl heiß ist, Zwiebel-, Pastinaken- und Selleriewürfel in den Topf geben und mit ein wenig Zucker unter rühren andünsten. – Die Zwiebel soll „schwitzen“, aber nicht braun werden!
6. Tomatenmark dazugeben und unter Rühren mit anrösten.
7. Die frischen Tomaten dazugeben und unter Rühren mitanbraten.
8. Wenn die Tomaten weich werden, mit den passierten Tomaten ablöschen und ufkochen lassen
9. Abschmecken: nach Belieben Oregano, Thymian, Brühe, Salz und Pfeffer dazugeben, bis es lecker schmeckt
10. Die Soße mit dem Pürierstab fein pürieren, bis keine Stücke mehr zu sehen sind.
11. Nudeln mir der Soße servieren und nach belieben Käse über das Essen reiben.

Salat:

1. Gemüse gründlich waschen, Rucola waschen und in einer Salatschleuder trockenschleudern. Vom Eisbergsalat die äußersten Blätter abtrennen.
2. Die Tomaten vierteln, die Gurke halbieren und in Scheiben scheiden, den Mais in einem Sieb abwaschen, die Paprika würfeln. Alles zusammen in eine Salatschüssel geben.
3. Eisbergsalat vierteln und in Streifen schneiden, Eisberg- und Ruccolasalat unter das Gemüse heben – Vorsichtig, sonst wird der Rucola weich!
4. Für das Dressing Jogurt mit der Knoblauchzehe und dem Zitronensaft in einen Messbecher geben, Oregano, Salz, Zucker und Pfeffer dazugeben, mit dem Stabmixer pürieren.
5. Salat servieren und Dressing nach Belieben darübergerben.