Unser Rezept

DER WOCHE

ZUCCHINI-MÖHREN PASTA

MIT LEICHTER SAHNESAUCE

ZUTATEN

200 g Bandnudeln

2 Frühlingszwiebeln

1 mittelgroße Zucchini

3 Möhren

1 EL Olivenöl

50 ml Wasser

100 ml Kochsahne

Salz, Pfeffer, evtl. Muskat oder italienische Kräuter

ZUBEREITUNG

Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen und etwa 100 ml Nudelwasser auffangen.

Währenddessen Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zucchini längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden und die Möhren schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig anbraten. Zucchini hinzufügen und 2 – 3 Minuten mitbraten. Dann 50 ml Wasser dazugießen und alles ca. 5 Minuten dünsten.

Möhrenstreifen unterrühren und weitere 5 Minuten mitgaren. Sahne einrühren und ggf. mit etwas aufgefangenem Nudelwasser strecken, bis die Soße schön cremig ist. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen nach Geschmack abschmecken.

Zum Schluss die gekochten Nudeln in die Pfanne geben, alles gut vermengen und kurz erhitzen.

Fertig!

WEIERHÖFER Gartengemüse

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