

## Pasta mit cremiger Gemüse-Tomaten-Sauce aus dem Thermomix®



© Pasta mit cremiger Gemüse-Tomaten-Sauce - Rezepte mit Herz



30 Min.



leicht



4

### Schnelle Pasta mit gesunder Gemüsesauce.

Unser Tipp: Die Gemüsesorten und könnt ihr je nach Geschmack tauschen.

#### Zutaten-Einkaufsliste

|                          |              |  |
|--------------------------|--------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>     | Zwiebel  |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>     | Knoblauchzehe                                      |
| <input type="checkbox"/> | <b>30 g</b>  | Öl   |
| <input type="checkbox"/> | <b>400 g</b> | gemischtes Gemüse (z.B. Zucchini, Paprika, Möhren) |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>     | Dose stückige Tomaten (400 g)                      |
| <input type="checkbox"/> | <b>20 g</b>  | Tomatenmark  |
| <input type="checkbox"/> | <b>1 TL</b>  | Oregano  |
| <input type="checkbox"/> |              | Salz, Pfeffer                                      |
| <input type="checkbox"/> | <b>400 g</b> | 400 g Tortiglioni (oder andere Nudeln nach Wunsch) |
| <input type="checkbox"/> |              | geriebener Parmesan zum Bestreuen                  |

#### Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, vierteln. Im Mixtopf 3 Sek./Stufe 5 hacken. Herunterschieben. Öl zugeben und 3 Min./100°C/Stufe 1 dünsten.
2. Gemüse waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. In den Mixtopf zugeben und 10 Sek./Stufe 7 zerkleinern. Tomaten, Tomatenmark, Oregano, 1 TL Salz und Pfeffer zugeben und 20 Min./100°C/Stufe 2 ohne Messbecher kochen. Gareinsatz als Spritzschutz aufsetzen. Sauce 30 Sek./Stufe 6 pürieren. Abschmecken.
3. Inzwischen Nudeln nach Packungsanleitung auf dem Herd kochen. Nudeln mit Sauce mischen und nach Belieben mit geriebenem Parmesan servieren.

#### Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 520 kcal, 19 g E, 8 g F, 81 g KH