

Die schnelle Nudelsauce

Der gemeine Ostaussiedler nimmt:



Eine beschichtete Pfanne

250 g Pilze (ohne Fliegen)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 Tomaten

1 Paprika

1 Zucchini



Chilipfeffer getrocknet oder frisch, Salz und Pfeffer, Petersilie, Thymian, Basilikum, Schnittlauch oder was der Garten hergibt, nach Belieben!

Wenn Du genau nach Anleitung vorgehst, dürftest Du vom Betreten der Küche bis zur Nahrungsaufnahme ca. 35 Minuten benötigen!
Guten Appetit!

1. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und ca. 5 Min. stehen lassen
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken
3. Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen
4. Pilze waschen
5. Zwiebel und Knoblauch in heißes Öl geben
6. Heißes Wasser von den Tomaten abgießen und diese kurz mit kaltem Wasser abschrecken
7. Zwiebel umrühren und evtl. Hitze etwas herunter drehen
8. Pilze klein schneiden und in die Pfanne geben. Hitze wieder hochstellen.
9. Tomaten häuten und klein schneiden (zwischendurch Pilze umrühren und Nudelwasser aufsetzen)
10. Paprika und Zucchini waschen und in Streifen schneiden
11. Falls frische Kräuter vorhanden, waschen und klein schneiden
12. Tisch decken, Fläschchen Wein aufmachen und Kerzchen entzünden
13. Das Umrühren der Pilze nicht vergessen (wenn sie viel Wasser gezogen haben abgießen und beiseite stellen, das spart Zeit)
14. Zucchini und Paprika zugeben und kurz anbraten
15. Nudeln zu Wasser lassen, nach belieben Salz und Öl zugeben und nach Kochanleitung auf der Packung „al dente“ kochen
16. Nun die klein geschnittenen Tomaten, falls vorhanden Pilzsud sowie Kräuter und Gewürze zugeben und unter Rühren ein paar Minuten kochen lassen, bis eine sämige Sauce entsteht. Evtl. mit etwas Tomatenmark aus der Tube und Gemüsebrühe verfeinern.
17. Schweiß von der Stirn wischen, Nudeln abgießen, Herd abschalten -fertig!