



REZEPT DER WOCHE

ZUCCHINI-MÖHREN PASTA

Zutaten

200 g Bandnudeln
1 mittelgroße Zucchini
2 Frühlingszwiebeln
3 Möhren
1 EL Olivenöl
100 ml Kochsahne
50 ml Wasser
Salz & Pfeffer
optional:
Muskat o. italienische Kräuter

Zubereitung

Ein großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Bandnudeln hineingeben.

Währenddessen die Frühlingszwiebeln, Zucchini und Möhren in feine Scheiben schneiden. Die Möhren mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln.

In einer großen Pfanne Olivenöl erwärmen und die Frühlingszwiebeln darin kräftig anbraten, anschließend die Zucchini hinzufügen und 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

50 ml Wasser zugießen und das Gemüse weitere 5 Minuten dünsten.

Die Möhren einrühren, mitgaren lassen und 100 ml Kochsahne zum Gemüse geben. Alles gut vermischen und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis eine cremige Sauce entsteht.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat oder italienischen Kräutern würzen. Die Sauce weiter köcheln lassen, bis die gewünschte Dicke erreicht ist.

Die fertigen Nudeln abgießen und zur Sauce in die Pfanne geben, dann alles gründlich durchmischen.



Philipp und Birgit Flörke GbR - Speicherstr. 8, 17153 Grischow

www.grischower-gartengemuese.com