



# Rezept

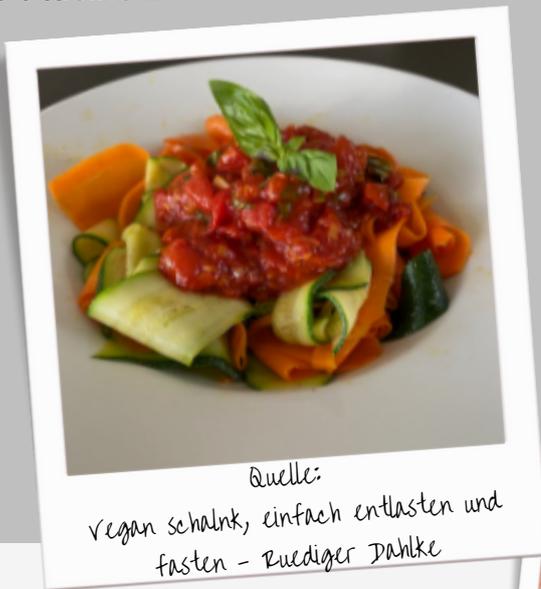
## Karottennudeln mit Tomatensugo (Archetypus 4)

### Zutaten:

- 1 kleine weisse Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Cocktailtomaten
- 1 Handvoll frische Basilikumblätter
- 2 bis 3 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano
- 6 dickere Karotten
- Evtl. 1 kleine Zucchini

### Zubereitung:

1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Cocktailtomaten waschen und fein hacken. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und ebenfalls hacken, einige Blättchen beiseitelegen
2. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze darin andünsten, den Knoblauch zugeben. Tomatenmark hineintrühren und 1 Min. unter Rühren mitdünsten. Die Tomatenstückchen zugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und bei schwacher Hitze ca. 7 Min. köcheln lassen. Dann die Basilikumblätter unter das Sugo rühren.
3. Die Karotten putzen, schälen und mit einem Sparschäler zu Bandnudeln schneiden. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Karottenstreifen unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. darin bissfest garen. Wahlweise mit Zucchini zu ergänzen und diese ebenfalls kurz in der Bratpfanne garen.
4. Die Karottennudeln in tiefe Teller geben, die Sauce darüber verteilen und mit frischem Basilikum garniert servieren.



Quelle:  
vegan schalnk, einfach entlasten und  
fasten - Ruediger Dahlke

