

Zucchinibandnudeln

mit Tomaten-Auberginen-Soße

Bio Kochbox KW 03



Zucchinibandnudeln

mit Tomaten-Auberginen-Soße



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

400 g Cubetti
3 getrocknete Tomaten
2 EL weißes Mandelmus
1 rote Zwiebel
250 g Aubergine
300 g Zucchini

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
2 EL Wasser
3 EL Olivenöl
1 TL Oregano
1 TL Agavendicksaft
2 Knoblauchzehen
1 EL Basilikum
40 g Tomatenmark

Zubereitung:

Cubetti mit den getr. Tomaten, Mandelmus und Wasser im Mixer pürieren. Zwiebeln schälen, würfeln. Auberginen putzen, ebenfalls fein würfeln. Beides in 4 EL Öl ca. 3 Minuten dünsten. Knoblauch kurz mitdünsten. Tomatenmark, Oregano, Agavendicksaft und Tomaten-Mandel-Püree zugeben, salzen, pfeffern und köcheln lassen, bis die Sauce angedickt ist.

Die Hälfte des Basilikums unter die Sauce heben. Zucchini mit einem Sparschäler längs zu dünnen „Bandnudeln“ verarbeiten. Im restlichen Öl ca. 5 Minuten braten, ohne dass sie Farbe annehmen. Bandnudeln mit der Sauce und restlichen Basilikum anrichten.



Unsere Weinempfehlung
CHIANTI ROMIGNANO,
ROTWEIN