



Bucatini mit Gemüsesugo

5 Stück **große** Karotten

1/4 Stück **Sellerieknolle**

2 Stück **Paprika** (rot und gelb)

1 Stück **Zwiebel**

1/2 Stück **BIO Zucchini**

1 Pckg **passierte Tomaten**

2 Stück kleine **Knoblauchzehen/Pulver**

1 EL **Tomatenmark**

Priese **Basilikum**

Priese **Oregano**

Zum
Würzen **Salz und Pfeffer**

Zubereitung:

1

Zuerst den Sellerie, die Karotten und den Zucchini sauber waschen.
Den Sellerie und die Karotten schälen und auf einer feinen Reibe aufreiben.

2

Nun den Bio Zucchini mit Schale in kleine feine Streifen schneiden.
Auch die Zwiebel und die Paprika fein hacken.

3

In einem Topf 3 bis vier El Olivenöl erhitzen.
Nun zuerst die gehackte Zwiebel mit den Paprikastückchen zugeben und leicht anrösten.



4

Nach ca.3 min nun die Menge aus geriebenen Karotten und Sellerie mit den Zucchinistückchen in den Topf geben.

Unter ständigem Rühren ca.5 min anbraten, sodass die Karotten ein wenig Saft verlieren

5

Jetzt 2 Knoblauchzehen reinpressen bzw. hat Herr C. hier reines Knoblauchpulver verwendet. Den Esslöffel Tomatenmark gut untermengen.

6

Unter ständigem Rühren nun ausgiebig mit Salz und Pfeffer würzen.

Zusätzlich getrockneten Oregano und Basilikum zugeben.

Alles gut vermengen.

7

Jetzt auf der heißen Platte die Gemüsemenge mit einem Pack passierter Tomaten ablöschen.

Das Ganze nun für ca. 1/4 Stunde auf leichter Flamme köcheln lassen.

Falls nötig noch mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

8

Während des Köchelns des Sugo in einem anderen Topf ausreichend Wasser erhitzen.

Sobald es kocht, eine kräftige Prise Salz zugeben und die Bucatini darin kochen.

9

Sobald die Bucatini al dente gekocht sind, einen Schuss Olivenöl ins Wasser geben und nochmals umrühren.

Die Nudeln abseihen und auf den Tellern platzieren.

10

Auf den Nudeln das heiße Gemüsesugo verteilen:

Den Parmesan darüberstreuen und als Topping noch eine Butterflocke draufgeben.

Mit Rosmarin oder Basilikum garnieren und fertig ist euer Gemüsesugo.

Ich wünsche euch einen herrlichen Ausflug ins Bella Italia.



Lucina´s Tips:



Besonders gut geeignet, um auch Kindern Gemüse nahe zu bringen, da dieses Spaghetti-Sugo fast so schmeckt, wie das mit Fleisch.

Anstatt der Knoblauchzehen könnt ihr auch Knoblauchpulver nehmen und nach eigenem Geschmack würzen.



Viel Glück und guten Appetit!

eure Lucina Cucina