

One-Pot-Pasta mit buntem Sommer-Gemüse

Für 2 Personen

Für die One-Pot-Pasta:

1 Aubergine	1 Zucchini	1 Paprikaschote
2 Möhren	1 Knoblauchzehe	1 kleine Zwiebel
75 g getrocknete Tomaten in Öl	150 g Kirschtomaten	250 g Conchiglie (Muschel-Nudeln)
500 ml Gemüsebrühe (instant)	2 EL Tomatenmark	1 TL Honig
Salz	Pfeffer	3 EL Schnittlauchröllchen
2 EL frischer Parmesan		

Aubergine, Zucchini, Paprika und Möhren putzen, waschen, bzw. schälen. Aubergine, Zucchini und Paprika in feine Würfel schneiden. Möhren in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, ggf. kleiner schneiden. Kirschtomaten waschen, trocken reiben und halbieren.

Nudeln, vorbereitetes Gemüse, getrocknete Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln in einen großen Topf geben. Gemüsebrühe, Tomatenmark, Honig und 1 TL Salz verquirlen, angießen und alle Zutaten vorsichtig miteinander vermengen.

Die One-Pot-Pasta unter Rühren bei mittlerer Hitze aufkochen. Dann bei schwacher bis mittlerer Hitze zugedeckt ca. 12–15 Minuten sacht köcheln lassen, bis die Nudeln die Flüssigkeit nahezu komplett aufgenommen haben. Zwischendurch gelegentlich vorsichtig umrühren und ggf. etwas Brühe nachgießen. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch und Parmesan bestreut servieren. Dazu nach Belieben Grissini (siehe auch Zusatzrezept) servieren.

Zusatzrezept:

Selbst gemachte Grissini:

13 g frische Hefe

500 g Mehl

25 g fein geriebener Parmesan

15 g Salz

12 g Zucker

1 EL Olivenöl

Hefe in ca. 200 ml lauwarmes Wasser einrühren. Mehl, Parmesan, Salz und Zucker in einer Rührschüssel mischen. Öl und Hefewasser zugeben. Alles zu einem geschmeidigen, leicht glänzenden Teig verkneten. Ca. 1 Stunde an einem kühlen Ort ruhen lassen. Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3). Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche etwa $\frac{1}{2}$ cm dünn ausrollen. Den Teig in 15 cm lange und $\frac{1}{2}$ -1 cm breite Streifen schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Grissini im heißen Backofen 8-10 Minuten knusprig backen.

Frank Buchholz am 27. Juni 2016