

Gemüse Nudeln

2 Portionen / 30 Minuten Zubereitungszeit

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Möhren
- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 TL Oregano
- Chilipulver oder Chiliflocken optional
- 2 EL Olivenöl
- Meersalz
- 250 Gramm Nudeln (z.B. aus Dinkel, Buchweizen, Weizen Vollkorn, Kichererbsen oder Linsen)

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und 2-5 Minuten stehen lassen
2. Möhren, Zucchini und Tomaten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden
3. Wasser für die Pasta aufsetzen und salzen
4. Olivenöl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch 2-3 Minuten andünsten. Gemüse dazugeben und 5 Minuten mitbraten
5. Pasta gemäß Packungsbeilage kochen
6. Oregano, Salz, Pfeffer und optional Chiliflocken untermischen
7. Pasta in einem Sieb abgießen, Gemüse untermischen
8. Optional: Geriebenen Parmesan zum Drüberstreuen

Serviovorschlag

Optional kann man etwas geriebenen Parmesan über die Pasta streuen

Kleiner Tipp

Wenn man eine Knoblauchzehe aufschneidet, verwandelt sich der Inhaltsstoff Alliin in Allicin. Dieser gilt als natürliches Antibiotikum. Es tötet Bakterien ab, vergleichbar mit Penicillin. Darüber hinaus wirkt es als Schutz vor Krebs. Zwiebeln sind gute Lieferanten von Kalium, Vitamin B und Vitamin C – gesund sind sie aber vor allem wegen der vielen Antioxidantien. Die Schwefelverbindungen liefern dem Körper zusätzlich einen wichtigen Baustein zum Aufbau der Aminosäure Taurin. Taurin wiederum animiert unser Gehirn, bestimmte Hormone auszuschütten, welche die Fettverbrennung ankurbeln.

Nutze zur Abwechslung auch mal rote Zwiebeln. Die rote Zwiebel hat doppelt so viele Antioxidantien wie ihr gelber Bruder! Knoblauch und Zwiebeln vor dem Erhitzen immer ein paar Minuten geschält stehen lassen, da die guten „Stoffe“ sich erst nach dem Schälen entwickeln. Wertvolle Inhaltsstoffe stecken, ähnlich wie beim Apfel, vor allem in den äußeren Schichten der Zwiebel. Versuche daher, beim Schälen nur die äußerste dünne Haut abzuziehen. Die Inhaltsstoffe bleiben auch beim Kochen erhalten und gehen dann in die Flüssigkeit über.