

Bandnudeln mit Zucchini-Tomaten-Sauce und Ziegenkäse



vegetarisch

kleinkindtauglich

diabetistauglich

Bandnudeln mit Zucchini-Tomaten-Sauce und Ziegenkäse - ein schnelles, einfaches vegetarisches Gericht für die ganze Familie

Die besten Rezepte entstehen bei uns immer spontan und sind meist das Ergebnis eines Experiments in meiner Küche ;-). So gab es gestern bei uns diese köstlichen Bandnudeln mit einer Zucchini-Tomaten-Sauce, bei denen ich während des Kochens noch recht unsicher war, ob sie den Kindern schmecken würde. Da wir Handwerker im Haus haben und mein Weg zur Küche zur Zeit recht beschwerlich ist, musste es schnell gehen. Und es hat sich gelohnt: denn die Kinder waren begeistert von meiner Zucchini-Tomaten-Sauce, bei der ich ihnen nicht erzählt habe, was alles drin ist. Der Topf war am Ende restlos leer.

Nudeln sind immer gut, dachte ich mir. Außerdem hatten wir noch Zucchini und Minitomaten da...

Zutaten für 4 Portionen:

- Bandnudeln
- 2 Zucchini
- kleine Tomaten (ca. 2 Hände voll)
- 2 Knoblauchzehen
- [Gemüsepaste](#) oder Instantbrühe
- 2 EL Frischkäse
- 200 ml passierte Tomaten
- Ziegenkäse am Stück

Arbeitszeit:

ca. 20 Minuten



So bereitest du die Zucchini-Tomaten-Sauce zu

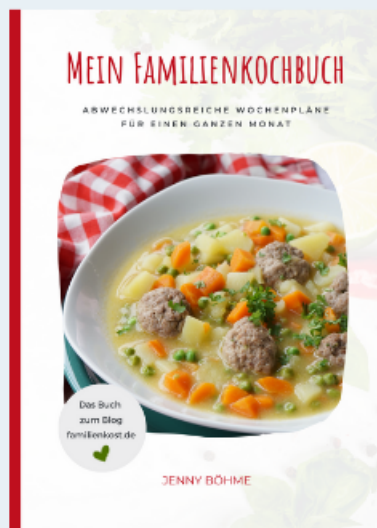
1. Wasche die Zucchini, schäle sie und schneide sie in kleine Stücke (kleine frische Zucchini aus regionalem Anbau kannst du auch mit Schale verwenden).
2. Gib etwas Öl in eine Pfanne und brate die Zucchini darin an. Ich habe Kokosöl verwendet, das der Sauce ein tolles Aroma gegeben hat. Du kannst aber auch ein gutes Olivenöl o.ä. verwenden.
3. Die Tomaten wäschst du ab und gibst sie mit in die Pfanne, wo sie im Ganzen anbraten und Röstaromen entwickeln. Wenn sie aufplatzen ist das nicht schlimm. Schäle den Knoblauch, schneide ihn klein und gib ihn ebenfalls dazu. Bestreue alles mit etwas Salz.
4. Koche nun parallel die Bandnudeln nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser.
5. Wenn in deiner Pfanne alles gut angebraten ist, gibst du die passierten Tomaten sowie die in etwas Wasser aufgelöste Gemüsepaste hinzu. Lass sie aufkochen und püriere dann alles zu einer cremigen Sauce. Rühre dann noch den Frischkäse unter und schmecke deine Zucchini-Tomaten-Sauce ab.

Wir haben uns über die Bandnudeln und die Tomaten-Zucchini-Sauce Ziegenkäse gerieben, der bei uns zur Zeit sehr beliebt ist. Viel Spaß beim Nachkochen und lasst es euch schmecken!

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>