

Vollkornnudeln mit Tomatensosse

Zutaten für 3 Portionen:

- 250 g Vollkornnudeln
- 1 Päckchen passierte Tomaten
- 80 ml Schlagsahne
- etwas Agavendicksaft oder Xucker
- [Gemüsepaste](#) oder Gemüsebrühpulver
- Salz, Pfeffer
- Kräuter nach Belieben
- geriebener Käse
- eventuell Salami
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe



Arbeitszeit:	ca. 10 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 15 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 25 Minuten

So bereitest du die Vollkornnudeln mit Tomatensauce zu

1. Koche die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser bis sie bissfest sind oder deine gewünschte Konsistenz erreicht haben. Vollkornnudeln haben immer etwas mehr "Biss"
2. In der Zwischenzeit schälst du eine kleine Zwiebel und eine Knoblauchzehe und schwitzt beides mit etwas Olivenöl in einem kleinen Topf an. Wenn du möchtest, kannst du noch klein geschnittene Salamiwürfel dazugeben und mit anbraten.
3. Verrühre die Gemüsebrühe oder -paste mit der Sahne und gib sie zusammen mit den passierten Tomaten in deinen Topf. Nun würzt du die Tomatensauce noch mit etwas Agavendicksaft oder Xucker und schmeckst sie mit Salz ab. Ich füge gern immer noch ein paar mediterrane Kräuter, wie beispielsweise Oregano hinzu.
4. Serviere die Tomatensauce schließlich mit den Vollkornnudeln und reiche geriebenen Käse hinzu.

Ich wünsche euch einen guten Appetit!

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

