

Vollkornnudeln mit Tomaten-Basilikum-Sauce und Spinat



Dieses herzgesunde Nudelrezept ist reich an Ballaststoffen aus den Vollkornnudeln und den Tomaten, enthält gesunde Fette aus dem Olivenöl und ist eine gute Quelle für Eisen und Vitamin K durch den Spinat. Guten Appetit!

Zutaten

- 250 g Vollkornnudeln
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Dose (ca. 400 g) gestückelte Tomaten (ohne Zuckerzusatz)
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Eine Handvoll frischer Spinat
- 30 g geriebener Parmesan (optional)

Zubereitung

- 1. Nudeln kochen:**
Kochen Sie die Vollkornnudeln gemäß den Anweisungen auf der Verpackung, bis sie „al dente“ sind. Achten Sie darauf, die Nudeln nicht zu überkochen, um ihre Nährstoffe zu erhalten. Abgießen und beiseitestellen.
- 2. Tomaten-Basilikum-Sauce zubereiten:**
Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Fügen Sie den gehackten Knoblauch hinzu und braten Sie ihn kurz an, bis er duftet. Geben Sie dann die gestückelten Tomaten, Tomatenmark, Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer hinzu. Lassen Sie die Sauce etwa 10-15 Minuten köcheln, bis sie eingedickt ist.
- 3. Spinat hinzufügen:**
Fügen Sie den frischen Spinat zur Sauce hinzu und rühren Sie ihn unter, bis er zusammenfällt und leicht welk wird.
- 4. Nudeln und Sauce vermengen:**
Geben Sie die gekochten Vollkornnudeln zur Tomaten-Basilikum-Sauce und vermengen Sie alles gut, damit die Nudeln die Aromen aufnehmen.
- 5. Servieren:**
Richten Sie die Nudeln auf Tellern an und garnieren Sie sie nach Belieben mit geriebenem Parmesan. Frisches Basilikum kann als zusätzliche Garnitur dienen.