Vollkornnudeln mit Tomatensoße

Zutaten für 4 Portionen: 1 Bund Lauchzwiebeln, 2 Dosen passierte Tomaten, 250 ml Brühe, 1 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 3 EL Balsamico dunkel, 4 EL geriebener Käse, 1 TL Zucker, frisches Basilikum, 1/4 Knollensellerie, Vollkornnudeln nach belieben, Salz und Pfeffer

Arbeitsmaterial : 1 Schneidebrett, 1 Messer, 1 Sieb, 2 Töpfe, 1 Reibe

Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und ganz fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen. In der Zwischenzeit den Sellerie grob reiben. Mit der Brühe ablöschen, mit den Tomaten und dem Sellerie auffüllen. Kurz mit Salz,Pfeffer, Zucker und Balsamico abschmecken und ca 30 Minuten köcheln lassen. Je länger es kocht, desto intensiver der Geschmack. Während der Kochzeit den Käse reiben und den Basilikum vorsichtig waschen und etwas klein schneiden.

Kurz vor dem anrichten den geriebenen Käse und den klein geschnittenen Basilikum zugeben. Noch einmal mit Salz, Pfeffer, Balsamico abschmecken und zu den Vollkornnudeln servieren.

Vollkornnudeln

Wer Wert auf eine gesunde ausgewogene Ernährung legt, der sollte auch Vollkornnudeln auf seinem Speiseplan stehen haben. Vollkornnudeln haben weitaus wertvollere Inhaltsstoffe als Weißmehlnudeln. Sie sind ideal um die tägliche Ration an gesunden Vollkornprodukten zu erreichen. Oft vertragen Menschen diese Nudeln auch besser als die Nudeln aus Weißmehl. Man muss sich halt erst daran gewöhnen, dann mag man die Vollkornnudeln gar nicht mehr missen. Mittlerweile gibt es selbst in den Supermärkten ein großes Angebot. Besonders lecker: Dinkel-Vollkorn-Nudeln