



Gemüsebandnudeln mit Schmortomatensauce und Petersilie-Zitronen-Topping

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Petersilie, frisch 15 g

Zitronen 1 St.

Zucchini 1 St.

Karotten 2 St.

Zwiebeln, gelb 1 St.

Butter 1 EL

Paniermehl 25 g

Olivenöl 1 EL

Honig 1 TL

Pfeffer, schwarz gemahlen

Cherrytomaten 250 g

Pappardelle, frisch 500 g

Tomaten, gehackt 400 g

Zucker

Zubereitung

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser auf hoher Stufe zum Kochen bringen. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. In einer Schüssel Abrieb und Petersilie miteinander vermengen.
2. Zucchini und Karotten waschen, schälen und mit einem Sparschäler dünne Streifen von beiden hobeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.
3. In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Paniermehl unter regelmäßigem Schwenken ca. 1–2 Min. goldbraun rösten. Paniermehl auf einem Küchentuch beiseitestellen. Pfanne auswaschen.
4. In der Pfanne 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und 1 TL Honig auf mittlerer Stufe erhitzen. Cocktailtomaten waschen und im Ganzen darin ca. 3 Min. mit Zwiebelwürfeln schmoren. Pappardelle im kochenden Salzwasser ca. 4 Min. al dente garen. Karottenstreifen ca. 2–3 Min. im Kochwasser mitgaren.
5. Stückige Tomaten zur Sauce geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und auf niedriger Stufe ca. 3 Min. weiterköcheln. Zucchiniestreifen in das Sieb geben, Pappardelle und Karottenstreifen darüber abgießen und mit Gemüsebandnudeln vermengen.
6. Paniermehl mit Zitronen-Petersilien-Mischung mischen. Gemüsebandnudeln auf tiefen Tellern anrichten, Schmortomatensauce darübergeben und mit Petersilie-Zitronen-Topping garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	614 kcal
Kohlenhydrate	120 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	7 g