



One Pot Nudel-Topf mit Tomatensoße und Gemüse

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	1 St.
Salz	2 TL
Knoblauchzehen	1 St.
Olivener Öl	3 EL
Tomatenmark	2 EL
Balsamicoessig, dunkel	2 EL
Tomaten, passiert	500 g
Wasser	600 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	0.5 TL
Fusilli	500 g
Parmesan	100 g
Rucola	100 g
Basilikum, frisch	10 g
Mini Mozzarellakugeln	125 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, mittlerer Topf, grobe Reibe

1. Halbiere die Aubergine und schneide sie in etwa 1 cm dicke Scheiben, streue das Salz darüber und lasse die Aubergine etwa 10 Minuten stehen, so kann das Salz die Bitterstoffe entziehen. Spüle sie mit klarem Wasser ab und drücke sie aus.

2. Schäle die Knoblauchzehe und hacke sie fein. Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf und brate den Knoblauch darin 1 Minute an. Gib die Aubergine dazu und brate sie bei hoher Hitze eine weitere Minute mit an. Füge das Tomatenmark und die Balsamico-Soße hinzu und vermenge alles kurz miteinander. Gieße die passierten Tomaten und das Wasser dazu, würze die Soße mit Salz und Pfeffer und lasse sie aufkochen.

3. Gib die Nudeln dazu, verschließe den Topf mit einem Deckel, schalte den Herd auf mittlere Stufe und lasse die Nudeln 9-11 Minuten garen. Kontrolliere nach 5 Minuten ob noch genügend Wasser vorhanden ist und rühre die Nudeln kurz durch.

Tipp : Je nach Nudelsorte benötigst du bis zu 100 g mehr Wasser und die Kochzeit kann variieren.

4. Hoble den Parmesan fein und schneide den Rucola und die Basilikumblätter klein. Serviere das Gericht und belege es mit dem Rucola, Basilikum, Parmesan und den Mozzarella Kugeln.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	761 kcal
Kohlenhydrate	106 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	21 g