

Zucchini-Tomaten-Sauce

Zutaten für 4 Portionen:

- Bandnudeln
- 2 Zucchini
- kleine Tomaten (ca. 2 Hände voll)
- 2 Knoblauchzehen
- [Gemüsepaste](#) oder Instantbrühe
- 2 EL Frischkäse
- 200 ml passierte Tomaten
- Ziegenkäse am Stück



Arbeitszeit:

ca. 20 Minuten

So bereitest du die Zucchini-Tomaten-Sauce zu

1. Wasche die Zucchini, schäle sie und schneide sie in kleine Stücke (kleine frische Zucchini aus regionalem Anbau kannst du auch mit Schale verwenden).
2. Gib etwas Öl in eine Pfanne und brate die Zucchini darin an. Ich habe Kokosöl verwendet, das der Sauce ein tolles Aroma gegeben hat. Du kannst aber auch ein gutes Olivenöl o.ä. verwenden.
3. Die Tomaten wäschst du ab und gibst sie mit in die Pfanne, wo sie im Ganzen anbraten und Röstaromen entwickeln. Wenn sie aufplatzen ist das nicht schlimm. Schäle den Knoblauch, schneide ihn klein und gib ihn ebenfalls dazu. Bestreue alles mit etwas Salz.
4. Koche nun parallel die Bandnudeln nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser.
5. Wenn in deiner Pfanne alles gut angebraten ist, gibst du die passierten Tomaten sowie die in etwas Wasser aufgelöste Gemüsepaste hinzu. Lass sie aufkochen und püriere dann alles zu einer cremigen Sauce. Rühre dann noch den Frischkäse unter und schmecke deine Zucchini-Tomaten-Sauce ab.

Wir haben uns über die Bandnudeln und die Tomaten-Zucchini-Sauce Ziegenkäse gerieben, der bei uns zur Zeit sehr beliebt ist. Viel Spaß beim Nachkochen und lasst es euch schmecken!

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

