

19. Muttis Spaghettis

Grundzutaten

100 g Nudeln
1 TL Gemüsebrühe
2 EL Öl

Nährwertangaben (pro
Portion): ca. 510 Kcal

Variablen

Frisch

2 Tomaten
1 kleine Zwiebel
1/2 Zehe Knoblauch

Gewürze

Salz und Pfeffer

Optional

20 g Streukäse



1.

Nudeln in Salzwasser kochen.
150 ml wasser zum Kochen bringen
1 TL Gemüsebrühe einrühren. Brühe
beiseite stellen.

3.

Gemüsebrühe wähen des Bratens
hinzugeben. Nudeln in die Sauce
geben und 3 Minuten weiterkochen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2.

Tomaten entstielen und in Stücke
schneiden.
Zwiebel schälen und in kleine Stücke
hacken. Knoblauch schälen und
pressen. Zwiebelstücke in einer
Pfanne mit 2 EL Öl anbraten.
Tomatenstücke und Knoblauch
dazugeben und mit anbraten.

4.

Alles in eine Bowl geben und optional
mit Streukäse bestreuen.