

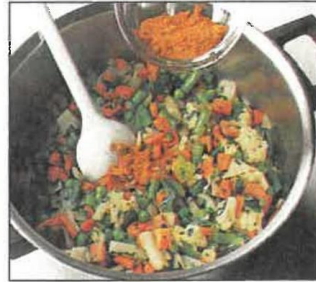


„Wir kochen“

Rezept: Nudeln mit Gemüsesauce



Zutaten Für 6 Portionen:
50 g Butter oder
Margarine, 2 Pakete Suppengerü-
müse (TK, à 300 g), 1 El Curry, 1/8 l
Brühe (Instant), 500 g weiße Band-
nudeln, Salz, 2 Pakete Tomatenpü-
ree (à 500 g), Pfeffer (a.d. Mühle),
1 Bund Schnittlauch



1. Minute 20 g Butter
oder Margarine
in einem breiten Topf schmelzen.
Tiefgefrorenes Gemüse zugeben
und andünsten. In der 4. Minute den
Curry über das Gemüse streuen
und anschwitzen.



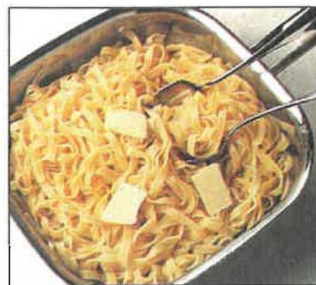
6. Minute Das Gemüse
mit der Brühe
ablöschen und zugedeckt bei mil-
der Hitze 8 Minuten dünsten. Inzwi-
schen die Nudeln nach Packungs-
anweisung in reichlich Salzwasser
kochen.



14. Minute Das Toma-
tenpüree
zum Gemüse geben und offen wei-
terkochen, mit Salz und Pfeffer
würzen.



16. Minute Den Schnitt-
lauch in
Röllchen schneiden und unter die
Gemüsesauce mischen. Die Nudeln
abtropfen lassen.



18. Minute Die restliche
Butter oder
Margarine unter die Nudeln mi-
schen und mit der Gemüsesauce
servieren.

Pro Portion etwa 15 g E., 10 g F,
74 g KH = 462 kcal (1933 kJ)

Guten Appetit!

