

Zucchini - Tomatensauce zu Nudeln

Kategorien: Nudeln, Diabetiker, Singles, Nudelsauce

Zutaten für: 4 Portionen

50	Gramm	Tomaten
150	Gramm	Zucchini; geputzt
30	Gramm	Zwiebeln
5	Gramm	Öl
		Knoblauchsatz
		Pfeffer
		Majoran; frisch o. getr.
30	Gramm	Nudeln; z.B. Makkaroni
		Salz
5	Gramm	Halbfettmargarine; oder Halbfettbutter

Anleitung:

Tomate oder Zucchini würfeln. Zwiebel fein hacken und mit Zucchini in heiaem Öl andünsten. Pikant würzen und weitere 5 Minuten d?nsten. Tomate zufügen und miterhitzen.

Nudeln in Salzwasser garen. Halbfett auf die abgetropften Nudeln geben und mit Soae servieren.

:Pro Person ca. : 290 kcal

:Pro Person ca. : 1214 kJoule; Eiweis 10 Gramm; Fett 11 Gramm;
Kohlenhydrate 34 Gramm

:Broteinheiten : 2

:Zubereitungs-Z.: 25 Minuten