

## Nudeln mit Tomaten-Gemüse-Soße

### Zutaten:

400 g Vollkornnudeln  
2 Ei Öl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
500 g geschälte Tomaten (Dose)  
50 g Tomatenmark  
1 Karotte  
1 Zucchini  
Kräutersalz, Pfeffer, Oregano, Basilikum  
Parmesan zum Bestreuen

### So geht's:

Nudeln „al dente“ kochen.  
Öl in einem Topf heiß werden lassen und die Zwiebel darin andünsten.  
Knoblauch, klein geschnittene Karotten und Zucchini dazugeben. Die geschälten Tomaten und Tomatenmark dazugeben und herzhaft würzen.

**Guten Appetit!**