

## Gemüsenudeln mit bunter Soße

### Zutaten:

250 g Vollkornspaghetti  
2 Zucchini  
2 Karotten  
2 EL Öl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
500 g Geschälte Tomaten (Dose)  
50 g Tomatenmark  
150 g Mais  
100 g Erbsen  
etwas Parmesan  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Oregano  
Basilikum



### So geht's:

Zucchini und Karotten schälen und mit einem Spiralschneider oder Sparschäler in dünne, Spaghetti ähnliche Streifen schneiden. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen, kleinschneiden und in heißem Öl andünsten. Die geschälten Tomaten klein schneiden und zusammen mit dem Tomatenmark und etwas Wasser dazugeben.

Inzwischen Spaghetti „al dente“ kochen, während der letzten 5 Kochminuten die Gemüsestreifen mit ins Wasser geben.

Zum Schluss Mais, Erbsen und Kräuter in die Soße geben, herzhaft würzen und mit den Gemüsenudeln servieren und nach Bedarf mit etwas Parmesan garnieren.

Guten Appetit!