

Vollkornspaghetti mit Zucchini-Fenchel-Gemüse für 4 Personen

500 g Vollkornspaghetti	nach Packungsanweisung kochen.
100g rote Zwiebel	in heißen
3 El. Olivenöl	kurz anschwitzen.
500 Fenchel	putzen und in Streifen schneiden. Zur Zwiebel geben und die Temperatur reduzieren. Etwa 5 Min. dünsten, immer wieder umrühren.
500 g Zucchini	in Stifte schneiden und zufügen, weiter 5 Min. schmoren.
Salz & Pfeffer	Mit
Thymian	und
2 Knoblauchzehen	würzen.
250 g Cocktailtomate	in das Gemüse pressen.
300g rote Paprika	und
	würfeln und auch in die Pfanne geben. Gut durchrühren und nochmal 2 - 3 Min. garen, dann mit den Gewürzen abschmecken. Gemüse über die abgetropften Nudeln geben, vermengen. Fertig.