

Vollkornspaghetti mit Zucchini-Fenchel-Gemüse für 4 Personen



500 g Vollkornspaghetti
100g rote Zwiebel
3 El. Olivenöl

nach Packungsanweisung kochen.
in heißen
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
Thymian
2 Knoblauchzehen
250 g Cocktailtomate
300g rote Paprika

Mit
und
würzen.
in das Gemüse pressen.
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.