Vegetarische Gemüse-Pasta

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
5	**30**	**Mittel**
Minuten	Minuten	☆ ★ ☆

Zutaten

- 2 rote Zwiebel, fein gewürfelt
- Olivenöl
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 gelbe Paprika, gewürfelt
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 2 dicke Möhren, in Scheiben
- 1 Dose gestückelte Tomaten
- 1/2 Tube Tomatenmark
- 1l Gemüsebrühe
- 50g geriebener Parmesankäse
- 1 TL frischer Pfeffer
- 1 Prise Chili-Flocken
- Paprikapulver
- frische Kräuter: Salbei, Rosmarin, Basilikum
- 300g Dinkelvollkorn-Spaghetti



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel glasig dünsten. Chili, Pfeffer und Paprika hinzugeben und scharf anbraten.

Das Gemüse hinzugeben und alles mit den Dosentomaten und der Gemüsebrühe auffüllen. Tomatenmark und Kräuter hinzugeben. Alles kurz aufkochen lassen. Die Nudeln in den Topf geben und auf mittlerer Stufe bei geschlossenem Deckel für ca. 10-15 Minuten (Garzeit gem. Packung beachten!) kochen. Den Parmesankäse unterheben und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

© 2026 TIME2TRI GmbH