

Nudeln mit Paprika-Sahnesauce

Zutaten | 6 Portionen

2	Kleine, frische Paprikaschoten, gelb u. rot
1	mittelgroße Zwiebel
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
8 EL	Tomatenmark
100 ml	Wasser
3 gestr.TL	Gemüsebrühe, gekörnt
60 g	Schnittkäse (mind. 45% Fett i. Tr.)
2 geh.EL.	Frischkäse (mind. 20 % Fett i. Tr.)
200 ml	Kochsahne (15 % Fett)
etwas	Salz (jodiert mit Zusatz von Fluorid und Folsäure)
etwas	Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
etwas	Paprika, edelsüß
1 TL	Oregano, getrocknet
750 g	Eierteigwaren (z.B. Makkaroni)
	Frischer Basilikum

Zubereitungszeit: 25 Min.

Zubereitung:

- Paprikaschoten halbieren, Stiel und weiße Innenhäute entfernen, waschen, anschließend in Streifen schneiden und gleichmäßig würfeln.
- Zwiebel und Knoblauch pellen, fein würfeln.
- Öl in einen Topf geben und mäßig erhitzen.
- Paprika, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.
- Tomatenmark zugeben und kurz mitdünsten.
- Mit Wasser ablöschen und Instant-Gemüsebrühe zufügen.
- Alles kurz einköcheln lassen.
- Den Käse reiben.
- Hitze im Topf reduzieren.
- Die Hälfte des geriebenen Käses und den gesamten Frischkäse dazugeben, gut unterrühren.

- Kochsahne zugießen, nochmals einköcheln lassen.
- Mit Gewürzen nach Geschmack abschmecken.
- Nudeln zwischenzeitlich nach Packungsanweisung kochen und zusammen mit der Paprika-Sahnesauce servieren.

Tipp:

Vor dem Servieren die Nudeln mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen und frischem Basilikum dekorieren. Dazu passt z.B. ein gemischter Salat oder ein frisches Baguette.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 283 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
647 kcal	19,7 g	92,9 g	23,1 g	143 mg