

Healthy & Creamy One Pot Pasta



- dem Parmesan unterrühren und etwas zum Garnieren übrig lassen
- wenn die Pasta noch nicht pikant genug ist kann man an dieser Stelle auch noch etwas nachsalzen, Chili hinzufügen oder sonstiges

Viel Spaß beim Nachbacken!

Ursula



WWW.GIVEHERGLITTER.COM

ZUTATEN für 4 Portionen:

500g Vollkornpasta (geht auch mit Penne, Fusilli etc.)
250g frische Kirschtomaten (einmal durchgeschnitten oder geviertelt)
500g passierte Tomaten (1 Packung)
1 große Zwiebel (grob gehackt)
3 Zehen Knoblauch (in kleine Würfel geschnitten)
1 Suppenwürfel / 2 gehäufte TL Suppenwürze
eine große Hand voll frisches Basilikum grob gehackt (zur Not auch 1 EL getrocknetes Basilikum)
800ml Wasser
1 Becher Creme Fraîche Natur
Pfeffer
eine Hand voll geriebenen Parmesan

ZUBEREITUNG:

- die Pasta, den Zwiebel, den Knoblauch, die Tomaten, die Suppenwürze und das Wasser in einen bestenfalls beschichteten tiefen Topf geben (wenn der Topf nicht beschichtet ist muss man noch genauer aufpassen, dass auch nichts anbrennt)
- das Ganze zum köcheln bringen und so lange auf dem Herd lassen bis die Pasta al Dente gekocht ist (immer wieder durchrühren, dass nichts zusammenklebt oder anbrennt)
- vom Herd nehmen und die Creme Fraîche unterrühren
- evtl. noch mit Pfeffer würzen