

ONE-POT-PASTA FÜR JEDERMANN! UND JEDERFRAU!



Das tolle an dieser Zubereitungsart ist die Tatsache, dass es a) super schnell geht und b) es einfach keinen Berg an Geschirr verursacht. Ach, und c) eigentlich auch ganz gesund ist 😊

Man schmeißt einfach alle Zutaten gleichzeitig in einen großen Topf, stellt die Platte an und wartet circa 15-20 Minuten – Tadaaaaa: Essen ist fertig!

Gerade jetzt, in einer Zeit in der die Kinder mit den Eltern zuhause sind und es mit dem Essen schnell gehen muss – bei manchen aufgrund der Arbeit, die jetzt von zuhause aus erledigt werden muss sogar noch schneller als sonst (liebe Eltern – wir sprechen eine Sprache), dann ist diese Art der Zubereitung eine echte Erleichterung. Versprochen! Aber auch, wenn man einfach schnell etwas Leckeres zubereiten möchte – das geht auch alleine oder zu zweit.

Hier nun die Zutaten, die ich für 3 Personen (2 Erwachsene und 1 Kind) in den Topf schmeiße. Da ich mich selbst selten an genaue Rezepte halte, finde ich es super, dass man hier auch etwas experimentieren kann – und es aber trotzdem noch schmeckt!

- 250-300g irgendeine Art Nudeln, die gerade da sind (ja, ich weiß – Mangelware. Aber, vielleicht könnt ihr ja noch das ein oder andere Paket ergattern 😊)
- 5-6 mittelgroße Tomaten – in Stückchen geschnitten



- 1 Zwiebel – in kleine Würfel geschnitten
- 2 Knoblauchzehen – ebenfalls in kleine Würfel geschnitten
- frischer oder ggfs. auch gefrorener Basilikum oder Petersilie nach Geschmack (ich nehme meist das, was ich auch da habe)
- ein/zwei Zweige Thymian (oder nach Geschmack)
- Ein paar Brokkoli-Röschen
- Eine Handvoll TK-Erbsen (gehen bei unserer Tochter immer gut)
- 3 Tassen Gemüsebrühe
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Zucker
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Wie angekündigt kommen alle Zutaten – außer Brokkoli und die Erbsen, die ich selbst immer erst nach 10 Minuten mit dazu gebe – in den Topf. Die Gemüsebrühe darüber gießen.

Einmal alles ohne Deckel zum Kochen bringen und dann die Hitze runterregeln und alles bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Die Nudeln durch mehrmaliges umrühren al dente kochen lassen. Gleichzeitig sollte auch die Brühe so ziemlich verkocht sein. Dieser Vorgang sollte ungefähr um die 15 Minuten dauern..mal mehr, mal weniger.

Wenn ihr noch andere Zutaten zuhause rumliegen habt und die einfach mal wegmüssen – rein damit. Wer es mag (und die Kinder nicht allzu viel gegen das Rauslesen haben) kann auch gerne noch Oliven und Kapern reinschmeißen. Davon dann je ein Teelöffel – oder mehr oder weniger, wie es eben schmeckt.

Hauptsache schnell, einfach und gesund – das ist für uns immer was Gutes ☺

JULIA