Vollkornnudeln mit Tomatensoße Arbeitsblatt Gruppe =

Zutaten für 2 Portionen: 1/2 Bund Lauchzwiebeln, 1 Dosen passierte Tomaten, 120 ml Brühe, 1/2 Knoblauchzehe, 1,5 EL Olivenöl, 1,5 EL Balsamico dunkel, 2 EL geriebener Käse, 1/2 TL Zucker, frisches Basilikum, 1/8 Knollensellerie, 100 g Vollkornnudeln, Salz und Pfeffer

Arbeitsmaterial : 1 Schneidebrett, 2Messer, 1 Sieb, 2 Töpfe, 1 Reibe

Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und ganz fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen. In der Zwischenzeit den Sellerie grob reiben. Mit der Brühe ablöschen, mit den Tomaten und dem Sellerie auffüllen. Kurz mit Salz,Pfeffer, Zucker und Balsamico abschmecken und ca 30 Minuten köcheln lassen. Je länger es kocht, desto intensiver der Geschmack. Während der Kochzeit den Käse reiben und den Basilikum vorsichtig waschen und etwas klein schneiden. Kurz vor dem anrichten den geriebenen Käse und den klein geschnittenen Basilikum zugeben. Noch einmal mit Salz, Pfeffer, Balsamico abschmecken und zu den Vollkornnudeln servieren.

Wer macht was ? Frühlingszwiebeln waschen =

Knoblauch schälen, schneiden=

Sellerie reiben=

Käse reiben=

Basilikum waschen, schneiden=

Abwaschen=

Abtrockenen=

Wir kochen und essen GEMEINSAM !