



apoday® Rezepte

Hauptmahlzeit

Tagliatelle alla Sorrentina

50 g Tagliatelle (lange, schmale Bandnudeln)
125 g Strauchtomaten
1/2 Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
50 g Mozzarella-Kügelchen
1 Zweig Basilikum
1 TL Olivenöl
weißer Pfeffer
Salz
1 Prise Zucker
10 g geriebener Parmesan

Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen die Strauchtomaten waschen, abtropfen lassen, halbieren. Zwiebel und Knoblauchzehe würfeln, die Mozzarella-Kügelchen abtropfen lassen. Basilikum in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in heißem Olivenöl andünsten, Tomaten zugeben, kurz miterhitzen, würzen und mit Basilikum abschmecken. Die Tomatensauce vom Herd nehmen, die Mozzarella-Kügelchen zugeben und kurz mit erhitzen. Die Nudeln mit der Tomaten-Käsesauce anrichten und mit Parmesan bestreuen.

358 kcal (1499 kJ), 20,8 g Eiweiß,
10,9 g Fett, 43,4 g Kohlenhydrate