



NoRisk. NoMum.
Familie bewusst leben

Rezept Montis Pasta

Zutaten für drei bis vier Personen:

6 - 8 Fleischtomaten, 1 Knolle Knoblauch, ca. 1/4 Liter Olivenöl, Salz, Pfeffer, African Rub, Oregano (frisch oder gerebelt), Chili nach Geschmack, 500 g Spaghetti, 150 g frisch geriebener Parmesan, ggf. eine Packung Garnelen

Zubereitung:

1. Tomaten waschen und den Strunk herausschneiden
2. Olivenöl in den Topf füllen und erhitzen
3. Tomaten hineinlegen, abgedeckt circa 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen
4. Knoblauch fein hacken und die Tomaten damit füllen
5. Weitere 30 Minuten köcheln lassen, bis Tomaten zerfallen
6. Restliche Tomatenstücke zerkleinern, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Chili abschmecken
7. Ggf. Garnelen nicht aufgetaut zum Sugo geben
8. Parmesan reiben
9. Spaghetti molto al dente kochen
10. Spaghetti durch ein Sieb gießen und in den Sugo geben
11. Spaghetti 5 Minuten abgedeckt im Sugo ziehen lassen
12. Montis Pasta mit Parmesan bestreuen und servieren

Guten Appetit! Mehr Genuss-Rezepte für die ganze Familie findest du auf

www.norisknomum.me

Wir freuen uns auf dich!

RiskyMums Tanja & Anne