



Von Dr. Oetker
am 04.06.2008

Bandnudeln mit italienischem Bohnengemüse

Menüart: **Hauptspeise**
Zubereitungsart: **Kochen**

Schwierigkeitsgrad: **gelingt leicht**
Zeitaufwand: **bis 40 Min.**
Tags: **Kochen, Kartoffeln & Nudeln**

Zutaten für 4 Portion(en)

Zutaten:

500 g grüne Bohnen
etwas Salz
400 g Bandnudeln
4 TL Salz für Nudelwasser
75 g getrocknete Tomaten
3 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Bund Basilikum

Zubereitung

Zubereiten:

Die Bohnen putzen und in Stücke schneiden. Bohnen in wenig kochendem Salzwasser 10-15 Minuten garen. Anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen.

Wie hat's geschmeckt?

Bewerten Sie das Rezept anschließend auf <http://www.rezeptwiese.de> und/oder schreiben Sie einen Kommentar!

Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Dann Salz und Bandnudeln zugeben. Die Bandnudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen, dabei zwischendurch 4-5-mal umrühren. Anschließend die Bandnudeln auf ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Tomatenstreifen und Knoblauchscheiben darin

andünsten. Brühe hinzugießen. Nudeln und Bohnen hinzufügen, nochmals kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Basilikum abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, in Streifen schneiden und unterheben. Nudeln mit Bohnengemüse auf Tellern anrichten und sofort servieren.

TIPP:

Statt getrockneter Tomaten können Sie auch 2 mittelgroße Fleischtomaten verwenden. Dann Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltes Wasser legen, enthäuten, halbieren, entkernen, Stängelansätze herausschneiden. Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte finden Sie im Buch "low fat kochen" aus dem Dr. Oetker-Verlag. Bestellbar auch online in unserem Shop!