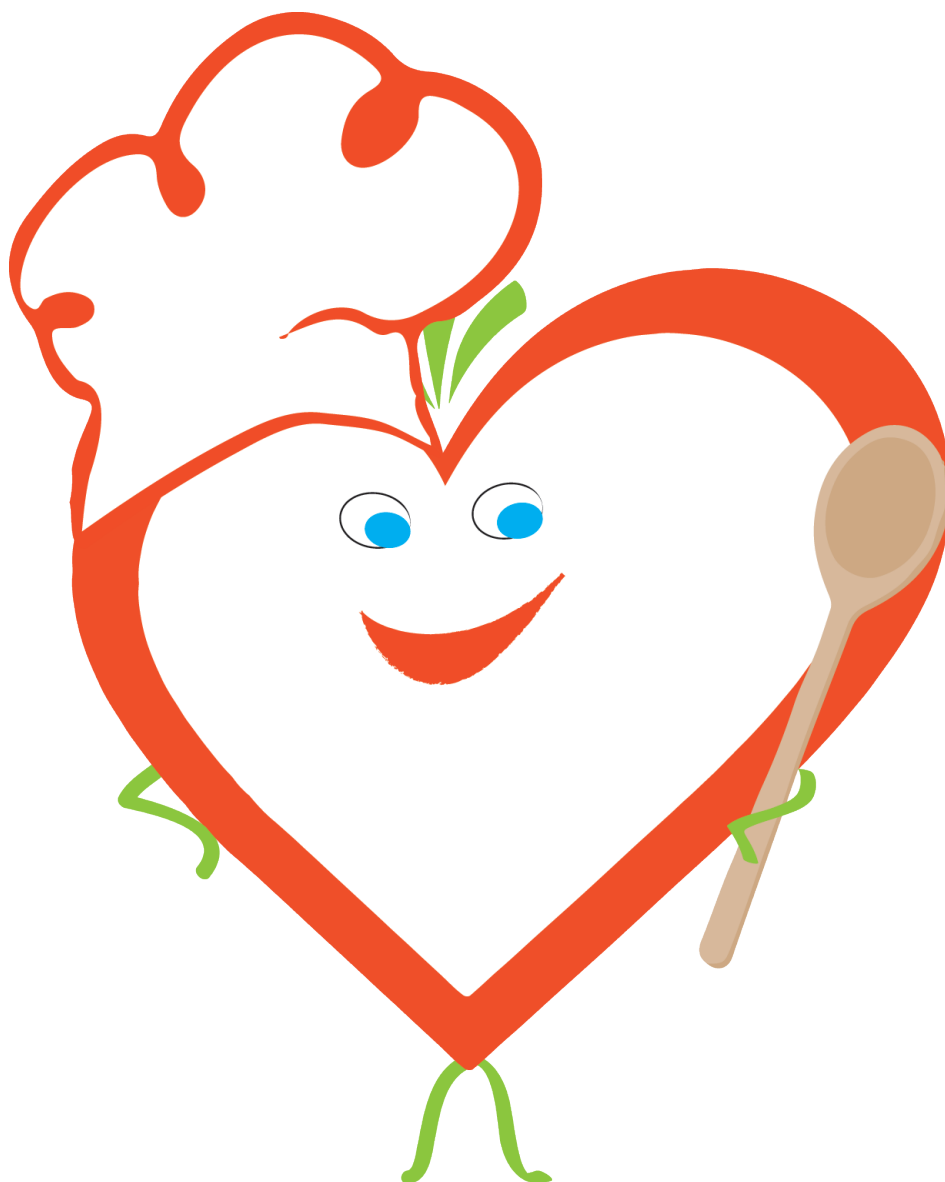


# UNSER KOCHBUCH

---



MINISTERIUM  
FÜR EIN  
LEBENSWEITERES  
ÖSTERREICH



# INHALTSVERZEICHNIS

**REZEPT:**

**SEITE:**

**Nudeln mit Paradeis-/Tomatensauce von Thomas C. Brezina**

**1**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



MINISTERIUM  
FÜR EIN  
LEBENSWERTES  
ÖSTERREICH



## REZEPTTIPP

von Thomas C. Brezina



© Robert Polster

### ZUTATEN:

(für 4 Personen)

500 g Nudeln \_\_\_\_\_

500 ml Paradeis-/  
Tomatensauce  
nach Wahl \_\_\_\_\_

250 g frische  
gehackte  
Paradeiser/Tomaten  
\_\_\_\_\_

Gemüse, gemischt  
nach Wahl \_\_\_\_\_

Salz, Pfeffer, ver-  
schiedene (frische)  
Kräuter \_\_\_\_\_

Öl \_\_\_\_\_

evtl. Fleisch  
nach Wahl \_\_\_\_\_

### ZUBEREITUNG:

Hier könnt ihr verwenden,  
was euch schmeckt: Paradeiser/  
Tomaten, Karotten, Melanzani,  
Zucchini, Paprika, Zwiebel ...  
probiert es einfach aus.

Schneidet zuerst das Gemüse klein und bratet es in  
etwas Öl an. Dann gießt die Sauce und die gehackten  
Paradeiser/Tomaten dazu und erhitzt alles. Zum Würzen  
könt ihr etwas Salz, Pfeffer und Kräuter wie Basilikum  
und Oregano verwenden.

Nebenbei die Nudeln im Salzwasser gar kochen und  
dann zusammen mit der Sauce servieren.

Wer möchte, kann noch Fleisch anbraten und unter die  
Sauce mischen.

Ich esse meine Nudeln gerne mit frisch geriebenem  
Käse – das ist lecker!

Viel Spaß beim Nachkochen!

### TIPP, DAMIT NICHTS ÜBRIG BLEIBT:

- Die Kräuter sind aus dem Beet in meinem Garten (Kräuter kann man auch gut in Blumenkistchen anpflanzen). So verwende ich immer die richtige Menge und muss nichts wegwerfen.
- Kocht nicht zu viel. Lest nach, für wie viele Leute ein Rezept ist.

### TIPP FÜR DIE RESTLKÜCHE:

- Wenn Sauce übrig bleibt, könnt ihr sie in den Kühlschrank stellen und am nächsten Tag frische Nudeln kochen. Nudelsauce schmeckt eigentlich am nächsten Tag noch besser, weil sich die Geschmackstoffe dann länger ausbreiten konnten.



MINISTERIUM  
FÜR EIN  
LEBENSWERTES  
ÖSTERREICH



Hier ist Platz,  
um ein Foto  
deiner Speise  
einzukleben.

**ZUTATEN:**

**ZUBEREITUNG:**

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

**TIPP, DAMIT NICHTS ÜBRIG BLEIBT:**

---

**TIPP FÜR DIE RESTLKÜCHE:**

---

---



MINISTERIUM  
FÜR EIN  
LEBENSWERTES  
ÖSTERREICH