

Teigwarengratin

600 g breite Nudeln oder andere Teigwaren

in siedendem Salzwasser al dente kochen, kalt abschrecken, abtropfen

1 EL Holl-Rapsöl

Pfanne geben, erhitzen

2 Knoblauchzehe, gepresst
2 Zwiebel, fein gehackt
2 Bund Petersilie, fein gehackt

zugeben, andämpfen

4 Zucchini (ca. 800 g)

mit dem Sparschäler längs in feine Streifen abschälen oder in feine Rädchen schneiden, diese zugeben, 3-4 Min. mit dämpfen

2 KL Salz
1 EL Curry, mild
Pfeffer

Fleisch-Gemüsemischung würzen, mit den Nudeln mischen, in eine ofenfeste, gefettete Form geben

Varianten

- Zucchini schälen, um sie "zu verstecken"
- Zucchini durch geviertelte Champignons oder andere, vorgekochte Gemüsestücke ersetzen
- Teigwarenreste verwenden

Geeignet für: vegetarisch, Resteverwertung

Schwierigkeitsgrad: mittlere Anforderung