

## Pasta mit Gemüse-Sugo

Zutaten für 2 Personen

1 große Zwiebel	schälen und in nicht zu kleine Würfel schneiden. Je nach Schärfewunsch
1 frische Chilischote	in feine Ringe schneiden.
4 EL Olivenöl	in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebelwürfel, Chilistreifen sowie
½ TL Rosmarin	und
½ TL Thymian	darin ganz langsam karamellisieren lassen – das dauert etwa 30 – 40 Minuten. Inzwischen
½ Fenchelknolle	waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Ebenso
1 mittlere Karotte	
½ Zucchini	
½ Aubergine	und
1 Stange Staudensellerie	in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
2 Zehen Knoblauch	schälen, fein hacken und zu den karamellisierten Zwiebeln geben. Kurz andünsten.
2 EL Tomatenmark	dazu geben und anrösten.
2 Sardellenfilets	zugeben und anschwitzen, bis sie beginnen zu zerfallen, dann die restlichen Gemüsewürfel zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten langsam schmoren lassen. Mit
400 g passierte Tomaten	aufgießen, Hitze erhöhen und einkochen lassen. Herdplatte ausschalten und das Sugo darauf warm halten.
250 g Pasta	nach Packungsanweisung al dente kochen.
½ Bund glatte Petersilie	waschen und grob hacken.
1-3 Kellen Pastakochwasser	zum Sugo geben, kurz aufkochen lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Pasta abgießen, mit dem Sugo auf zwei Tellern anrichten, mit der gehackten Petersilie und
geriebener Parmesan	bestreut servieren.



Zeit: \_\_\_\_\_

Schwierigkeitsgrad: \_\_\_\_\_

Zum ersten mal gekocht: \_\_\_\_\_