

Ein Rezept aus der Speyerer Pilger-Redaktion

## Spaghetti mit Gemüsesoße

Ein sommerliches Rezept aus der für die Haupterntezeit. Je nach Vorrat im Gemüsefach oder Ernte im Gartenbeet kann das Rezept noch vielfältig variiert werden.

### Zutaten für vier Personen

400 Gramm Spaghetti  
400 Gramm Tomaten  
2 Zwiebeln  
250 Gramm Zucchini  
200 Gramm Karotten  
175 Gramm rote Paprika  
2 frische Mais-Kolben  
2 Esslöffel Pflanzenöl  
160 Milliliter Gemüsebrühe  
2 Esslöffel Tomatenmark  
Pfeffer, Salz, getrockneten Oregano  
2 Esslöffel frische Basilikumblätter (gehackt)



### Zubereitung

Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Maiskolben gegebenenfalls schälen und waschen, dann die Körner mit einem Messer entlang des Kolbens abschneiden. Zucchini und Paprika putzen und waschen, die Karotten zusätzlich schälen. Das Gemüse in kleine, gleichartige Würfel schneiden. Basilikumblätter waschen und trockenschütteln, mit einem Messer klein schneiden. Das Wasser für die Spaghetti in einem großen Topf zum Kochen bringen und salzen. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, dann abschütten und warm stellen.

In einer Pfanne Öl erhitzen, zunächst die Zwiebel darin anbraten, alles weitere Gemüse hinzufügen. Kurz anbraten, schließlich die Brühe angießen. Aufkochen und weiter köcheln lassen. Nun werden die Tomaten gewaschen, in mundgerechte Stücke geschnitten und zum Gemüse gegeben, für einige Minuten mitköcheln lassen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und das Tomatenmark unterrühren. Die Gemüsesoße ist servierfertig, wenn die Karotten weich sind.

Nudeln und Soße auf Teller verteilen und zum Abschluss mit den gehackten Basilikumblättern bestreuen.