



Möhren-Tomaten Salsa & Nudeln



Zutaten 4 Portionen

600 g Möhren
3 kleine Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
300 g runde Tomaten oder Cocktailtomaten
80 g Grana oder Parmesan, gerieben
2 EL Pinienkerne oder 3 EL gehackte Mandeln
300 g Penne oder andere kurze Nudeln
Salz, Zucker, Pfeffer, Chilipulver oder -flocken
4 EL Butterschmalz oder Olivenöl
100 Feta-Käse oder Hüttenkäse
etwas Zitronen- oder Limettensaft

Zubereitung

Pinienkerne bzw. gehackte Mandeln unter Rühren in einer Pfanne ohne Fett rösten, in einem Gefäß zur Seite stellen.

Fett in der Pfanne erhitzen, geraspelte Möhren, Zwiebeln und Knoblauch 10 Minuten unter gelegentlichem Umrühren dünsten, dabei mit wenig Zucker bestreuen. Zuletzt die zerkleinerten Tomaten und ca. 100 ml Wasser zugeben aufkochen und mit kleiner Hitze wenige Minuten weiter garen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Parallel dazu Nudeln in viel kochendem Salzwasser garen; sie sollten noch etwas Biss haben. Lecker sind dazu auch Vollkornnudeln, da sie besonders bissfest bleiben.

Nudeln abgießen, kurz abschrecken und mit der Möhren Tomaten Salsa, dem geriebenen Käse und dem zerkleinerten Fetakäse oder Hüttenkäse vermischen. Die gerösteten Mandeln oder Pinienkerne untermischen. Nochmal mit den Gewürzen und Zitronen oder Limettensaft abschmecken.

Tipp: Schmeckt auch kalt als Nudelsalat sehr lecker!