




# Bunte Nudeln mit Paprika-Sugo mit Oregano und Knoblauch



## Zutaten für vier Personen

280 g bunte Nudeln, z. B. Orecchiette

4 rote Spitzpaprika

 2 weiße Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

4 EL Tomatenmark

4 Zweige Oregano

Pfeffer aus der Mühle

Salz

natives Olivenöl extra

Chiliflocken

Cayennepfeffer



### Das Plus für Ihre Gesundheit

Bei Zutaten mit diesem Symbol finden Sie weitere Informationen in unserem [Kulinarischen Gesundheitslexikon](#). Klicken Sie einfach auf den Link neben dem Symbol.



### Zubereitung

Zunächst die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen, anschließend abgießen, aber nicht abschrecken. Das Kochwasser auffangen und beiseitestellen.

Die Pasta in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben, mit Olivenöl beträufeln und abdecken.

Spitzpaprika und weiße Zwiebeln in Streifen schneiden, den Knoblauch fein würfeln.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln und die Paprika zugeben und leicht anschwitzen. Nun das Tomatenmark zugeben und mit dem Nudelwasser auffüllen, sodass eine sämige Soße entsteht. Würzen mit Salz und Pfeffer. Den Sugo ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Cayennepfeffer, Chiliflocken und Oreganoblättchen abschmecken.

### Mein Tipp

- Der Sugo passt auch gut zu Kartoffelgnocchi.
- Sie können die Soße auch mit gebratenen Riesengarnelen oder geschnetztem Geflügelfleisch ergänzen.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](http://www.deutscheherzstiftung.de) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.