

Hauptmahlzeit / Pasta / Kinder /

Rote Paprika Sauce

Wer von Euch ein Kind zu Hause hat, weiß wahrscheinlich wovon ich spreche, wenn ich sage, dass ich **IMMER** Nudeln in meinem Vorratsschrank habe. Ich habe ja grundsätzlich nichts gegen ein leckeres Pastagericht einzuwenden, aber es ist mir ein Rätsel, wie sich die meisten Kleinkinder einfach nur von trockenen Nudeln ernähren können und damit die glücklichsten Kinder der Welt sind. Im Alter von 2-3 Jahren hätte Flynn sie wahrscheinlich auch schon zum Frühstück gegessen, wenn ich ihm diese Option gegeben hätte. Inzwischen ist er fast 4, liebt nach wie vor seine Nudeln, ist aber experimentierfreudiger beim Essen geworden. Noch vor ein paar Monaten waren farbige Saucen auf weißen Nudeln verpönt, aber das hat sich nun zum Glück gelegt. Und so kam ich mit dieser Paprika-Sauce um die Ecke. Die Paprika habe ich zunächst im Ofen gegrillt, was ich ab sofort häufiger machen werde – so gut! Auch pur! Dann noch eine Handvoll weiterer Zutaten dazu, alles durchixen und fertig. Geht alles sehr fix und ist eine willkommene Abwechslung, wenn es mal wieder heißt: “Ich möchte gerne Nudeln essen!”

Zutaten für 500 gr Pasta

- 3 - gegrillte Paprika
- 5 - getrocknete Tomaten
- 1 - Schalotte
- 2 - Knoblauchzehen
- 2 EL - Olivenöl
- 60 ml - Pastawasser
- 1 EL - Schmand
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Um die Paprika zu grillen, zunächst die Grillfunktion im Backofen einschalten. Die Paprika auf ein Backblech legen und in den Ofen schieben. Wenn sich kleine schwarze Stellen auf der Haut bilden und sie anfängt blasen zu werfen, die Paprika wenden. Die Paprika von allen Seiten rösten, anschließend aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Schalotte und den Knoblauch schälen, beides in kleine Würfel schneiden. Ein Pfanne erhitzen und das Olivenöl hineingeben, anschließend die gewürfelte Schalotte für eine Minute glasig werden lassen. Nun den Knoblauch mit in die Pfanne geben und weitere 2 Minuten braten. Die Pfanne vom Herd nehmen.
3. Jetzt kann das Wasser für die Pasta aufgesetzt werden. Die Pasta nach Anleitung al dente kochen.
4. Nun die Haut von der Paprika ziehen und den Strunk, sowie die Kerne entfernen. Das Fleisch der

Paprika in einen Standmixer oder eine Küchenmaschine geben. Ebenso die getrockneten Tomaten, die gebratene Schalotten-Knoblauchmischung und 60 ml von dem Kochwasser der Pasta. Alles einmal kurz mixen, bevor der Schmand dazukommt. Nun solange pürieren, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Mit Salz & Pfeffer würzen und mit Pasta servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia