

herzhaft
vegetarisch

VEGETARISCHER NUDELAUFLAUF MIT JACKFRUCHT

Zutaten für 4 Portionen



1 Stück
Zwiebel



1 Zehe
Knoblauch



2 Stück
Tomaten



400 g
Jackfrucht, natur



1 EL
Tomatenmark



400 ml
Tomaten,
gewürfelt



1 TL
Paprika-
pulver



300 g
Penne



200 g
Mozzarella



etwas
Basilikum



n.B.
Salz/
Pfeffer



n.B.
grüne
Oliven



1 EL
Oliven-
öl

Zubereitung

Schritt 1: Zwiebel pellen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch pellen und fein hacken. Strauchtomaten waschen, vierteln und würfeln. Jackfrucht in einem Sieb abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Schritt 2: Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Jackfrucht für 2-3 Minuten scharf anbraten. Zwiebel und Knoblauch hineingeben und für weitere 2 bis 3 Minuten mit anschwitzen. Tomatenmark zwischendurch dazugeben und einrühren.

Schritt 3: Tomaten, gewürfelte Tomaten sowie Oliven zusammen mit 200 ml Wasser in die Pfanne geben und für 3 bis 5 Minuten köcheln lassen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 4: Nudeln nach Packungsangaben in sprudelndem Salzwasser bissfest kochen und anschließend in die Soße geben. Pasta und Soße in eine große Auflaufform geben und mit gezupftem Mozzarella bedecken.

Schritt 4: Den Auflauf für 12 bis 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 160 °C Umluft oder 180 °C Ober-/Unterhitze überbacken. Vor dem Servieren mit frischen Basilikumblättern garnieren.