

## ***Pasta mit Falafelbällchen in Tomatensugo***

Von Isabell Haaf

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 2-3 Stunden

### **Du brauchst:**

Zutaten für 1 kg Tomaten (Für 500 g Pasta benötigt man ca. ein Kilo Tomaten um den Sugo herzustellen)

- 1 kg Tomaten
  - 2 rote Zwiebeln
  - 1 Zehe Knoblauch
  - 4 EL Olivenöl
  - 1/4 Tube Tomatenmark
  - 1 Bund frischen Basilikum
  - 2 TL Oregano
  - Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 
- 500 g Pasta (bevorzugt Vollkorn)
  - 200 g Falafelbällchen (ich habe welche aus dem Kühlregal verwendet)

### **Und so geht's:**

1. Den grünen Strunk aus den Tomaten herausschneiden und die Tomaten vierteln (Kerne und Haut bitte nicht entfernen).
2. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden (alternativ Knoblauch durch eine Knoblauchpresse geben) und in Olivenöl andünsten. Am besten in einem großen Schmortopf.
3. Anschließend die Tomaten, das Tomatenmark, Basilikum (grob gerupft oder klein geschnitten) hinzugeben.
4. Mindestens eine Stunde sollte der Sugo ohne Deckel, leise vor sich hin köcheln, d.h. bei niedriger Temperatur. Je länger die Kochzeit desto schmackhafter wird der Sugo.
5. In der Zwischenzeit die Pasta nach Packungsbeilage kochen und die Falafelbällchen in der Pfanne mit etwas Öl knusprig braten.
6. Sobald der Tomatensugo fertig gekocht ist, zu den Nudeln hinzugeben und mit Falafelbällchen anrichten.

**Tipp 1:** Für Kinder, die keine Tomatenstücke mögen, den Sugo vor dem Servieren pürieren ;)

**Tipp 2:** Um einen besonders guten aromatischen Sugo zu erhalten, auf frische und gute Zutaten achten.

**Tipp 3:** Als Beilage eignen sich die Super Seeds und eine grüne Soße bestens. Für



die grüne Soße habe ich Kokosjoghurt mit ein paar Stängeln Petersilie gemixt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

