



Rondini mit Tomatensauce

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (4 Portionen):

4 Rondini, 1 Glas gestückelte Tomaten, 1/2 Bund Basilikum, 1/2 Zwiebel, 1 bisschen Olivenöl, 1 Prise Kräutersalz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Rondini waschen und als Ganzes in etwas Wasser je nach Größe 10 - 15 Minuten dünsten, bis sie weich sind.
2. Inzwischen die Zwiebel für die Sauce fein hacken, in etwas Öl andünsten. Gestückelte Tomaten und gehacktes Basilikum zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die fertigen Rondini halbieren und portionsweise auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit der Sauce servieren. Fertig. Die Rondini werden einfach ausgelöffelt.

Tipp:

Es lohnt sich, Rondini gesondert, d.h. als Vorspeise oder als separate Beilage, zu essen. Im Eintopf oder Ratatouille geht ihr typischer Eigengeschmack verloren bzw. er wird von den restlichen Zutaten überdeckt. Zudem ist die Schale sehr hart.

Im Gegensatz zu Zucchini eignen Rondini sich nicht zum roh essen. Das weiche, mit vielen Fasern durchsetzte Fleisch entfaltet sein volles Aroma erst beim Erwärmen.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf

www.laiseacker.de.

Guten Appetit

