

Penne mit Gemüseragout

Nudel-Gerichte » Penne

Zutaten (4 Personen)

- » 250g Brokkoli
- » 150g Zucchini
- » 4 Tomate(n)
- » 1 gelbe Paprika
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1-2 Knoblauchzehe(n)
- » 2 EL Olivenöl
- » 200ml Instant-Gemüse-Brühe
- » Salz & Pfeffer
- » 500g Penne
- » 1/2 Zitrone(n)

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Zucchini abbrausen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, entkernen und in Würfel teilen. Die Paprikaschote abbrausen, halbieren, putzen, würfeln.

2. Zwiebel und Knoblauch abziehen, hacken. Im heißen Öl anbraten. Gemüse zufügen, andünsten. Brühe abgießen und ca. 10min garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Die Zitrone abbrausen, 1/2TL Schale abreiben und unter das Gemüse rühren. Die Nudeln mit dem Gemüse auf 4 Tellern anrichten und sofort servieren.

Nährwerte: 540kcal/E17g/F6g/KH97g pro Portion

angelegt am: 28.02.2005

Rezept-Nr: 1594

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke