Linguine mit Gemüse

Nudel-Gerichte » Spaghetti&Linguine

Zutaten (4 Personen)

» 1 Zucchini
» 1 Möhre(n)
» 1 Petersilienwurzel
» 1 Stange Porree
» Salz & Pfeffer
» 2 EL Weißwein-Essig
» 400g Bandnudeln
» 6 EL Dosentomaten
» 1/2 TL Paprika-Pulver (edelsüß)
» 2 EL Olivenöl
» 150g ger. Emmentaler

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Zucchini waschen, putzen, längs in dünne Scheiben hobeln, dann quer in feine Streifen schneiden. Möhre und Petersilienwurzel waschen, schälen, längs in dünne Scheiben hobeln und ebenfalls in Streifen teilen. Den Porree abbrausen, putzen, längs halbieren. Die Hälften längs in feine Streifen schneiden.

2. 1l Wasser mit Salz und Essig in einem großen Topf zum Kochen bringen. Nudeln, Zucchini, Möhren, Petersilienwurzel und Porree ca. 8min darin garen. Die Gemüsenudeln in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3. Tomaten, Paprikapulver und Olivenöl mit den Gemüsenudeln mischen, würzen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit dem Käse bestreuen und sofort servieren.

Tipp: Vollkorn-Bandnudeln verwenden.

Nährwerte: 590kcal/E26g/F20g/KH75g pro Portion

angelegt am: 20.11.2003 Rezept-Nr: 732

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