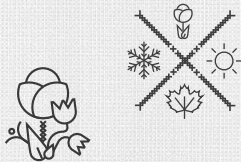


1-Topf-Penne mit Gemüse



Sei amol g' miasig!

ZUBEREITUNG

20 min



Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 2 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g stückige Paradeiser (aus der Dose oder selbst eingekocht aus dem Vorrats-schrank)
- 300 g Vollkornpenne
- 700 ml Wasser
- 1 TL jodiertes Salz
- 1 EL getrockneter Oregano
- 400 g saisonales oder TK-Gemüse (z.B. 200 g Erbsen und 200 g Blattspinat)
- 50 g herzhafter Käse

Zubereitung

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Restliches Gemüse vorbereiten (waschen und klein schneiden bzw. TK-Gemüse aus dem Tiefkühler holen).
- 2 In einem großen Topf die Zwiebel dann im Öl anbraten, mit den Paradeisern ablöschen und die ungekochten Penne sowie den gehackten Knoblauch, Salz und Oregano hinzufügen. Mit Wasser aufgießen und Gemüse dazugeben. (Gemüse einfach – ohne umzurühren – auf die Nudeln geben). Für 15 Minuten bei geschlossenem Deckel leicht kochen lassen.
- 3 Während die Pasta kocht den Käse reiben und den Tisch schön decken. Zum Schluss den Käse zur Pasta geben, alles gut umrühren, final abschmecken und genießen.

Tipps

Man glaubt es kaum, aber One-Pot-Pasta funktioniert und schmeckt wirklich gut! Mit verschiedenen Gewürzen kann dieses Grundrezept je nach Gusto abgewandelt werden.