

# Pasta Primavera



## Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Nudeln

- 500 g Penne
- 30 g Salz

Für das Gemüse

- 500 g Brokkoli
- 4 Paprika (gemischt)
- 1 mittlere Zucchini
- 200 g Erbsen aus der Dose
- 200 g Kirschtomaten
- 2 mittlere rote Zwiebeln

- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL natives Olivenöl
- Abrieb von 1 Zitrone
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Deko

- 80 g Parmesan
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Olivenöl

## Nährwerte

Pro 100 Gramm

118 kcal  
5 g Eiweiß  
4 g Fett  
18 g Kohlenhydrate

**Zeitaufwand: 30 Minuten**

## Zubereitung

1. Für die Nudeln Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, Salz dazugeben und die Penne nach Packungsanleitung al dente kochen.
2. Für das Gemüse Brokkoli, Paprika, Zucchini und Tomaten waschen sowie putzen. Brokkoli in feine Röschen teilen, dabei auch den Strunk verwerten und fein würfeln. Paprika und Zucchini ebenfalls würfeln. Tomaten halbieren. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Spalten schneiden. Knoblauch fein würfeln. Penne abseihen, dabei Nudelwasser auffangen.
3. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Brokkoli, Paprika und Zucchini mit Knoblauch und Zwiebeln darin anbraten. Je nach Größe der Pfanne nacheinander anbraten. Mit Salz würzen und mit 200 ml Nudelwasser ablöschen.
4. Erbsen, Kirschtomaten, Parmesan, Nudeln und Zitronenabrieb dazugeben. Alles miteinander vermengen und ggf. noch mal mit Salz abschmecken.
5. Vor dem Servieren Parmesan reiben, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und beides mit etwas Olivenöl über die Pasta geben.



## REISER RÄT

Für eine leckere und schnelle Tomatensoße können Sie noch 6 EL Tomatenmark zu dem Gemüse geben, bevor Sie es mit 800 ml Nudelwasser vermengen.

