



Bunte Antipasti - Nudelpfanne

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Für eine gesunde und abwechslungsreiche Alltagsküche, einfach und schnell in 25 Minuten gemacht

Zutaten

- 300 g Penne Nudeln oder Spagetti
- Je 1 kleine grüne und gelbe Paprikaschote in Streifen
- 1 kleine Zucchini in Streifen
- 150 g Steinchampignons in Blättern
- ½ Aubergine in Streifen
- 1 frische Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 1 Schälchen Kirschtomaten
- 6 El Olivenöl
- 3 El Crema de Balsamico
- Salz, Pfeffer aus der Mühle oder etwas gemahlener Chili

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst das Gemüse waschen, putzen und wie oben angegeben, schneiden. Von den Kirschtomaten die Blüte raus schneiden, ev. halbieren. Die Pasta in reichlich Salzwasser „al dente“ kochen, danach abgießen.

Schritt2

Der Ansatz:

Schritt3

Das Olivenöl in einer ausreichend großen Stielpfanne erhitzen, den Knoblauch zunächst dazu geben. Nach Garpunkt die Champignons, den Paprika und die Auberginen zufügen. Etwas zusammen schwitzen lassen. Dann folgen die Zucchini, ebenfalls für kurze Zeit angehen lassen, „bissfest“

halten, mit der Balsamico Creme abschmecken.

Schritt4

Inzwischen ist die Pasta gekocht und abgossen, heiß, direkt zum Ansatz geben, durchschwenken.

Schritt5

Ganz zum Schluss folgen die ganzen Basilikumblätter und die Kirschtomaten, nur ganz kurz erhitzen, herzhaft nachschmecken.

Schritt6

Anrichtevorschlag:

Schritt7

Ein buntes, schnelles Gericht ist entstanden, einfach aber gesund, appetitlich in den Farben des Sommers

Rezeptart: Nudelrezepte **Tags:** alltagsküche, antipasti, bunt, einfach, fleischlos, frisch, gesund, herzhaft, pikant, preiswert, schnell

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)512
- Fett (g)20
- KH (g)46
- Eiweiss (g)10
- Ballast (g)7

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunte-antipasti-nudelpfanne/>