

Rezept

Auberginen-Paprika-Nudeln

Ein Rezept von Auberginen-Paprika-Nudeln, am 22.07.2024

Zutaten

200 g Bandnudeln	Salz
1 mittelgroße Aubergine (ca. 250 g)	1 rote Paprikaschote (ca. 200 g)
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
4 Stiele glatte Petersilie	3 EL Olivenöl
1/2 TL Fenchelsamen	1/2 TL getrockneter Thymian
Pfeffer	1 EL Tomatenmark
100 ml Gemüsebrühe	2 EL Ricotta

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen.

2. Aubergine waschen, putzen, längs vierteln, dann in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen. Blättchen abzupfen und hacken.

3. Öl, Gemüse, Zwiebel, Knoblauch, Fenchelsamen, Thymian, Salz und Pfeffer gut vermengen. In einer heißen Pfanne unter Rühren ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Tomatenmark unter das Gemüse rühren und mit Brühe ablöschen. Aufkochen.

4. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter das Gemüse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln portionieren, je 1 EL Ricotta daraufgeben. Mit Petersilie bestreuen.