

## Rezept

# Erbseennudeln mit Paprika

Ein Rezept von Erbsennudeln mit Paprika, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>1</b> rote Zwiebel	<b>1</b> große rote Paprika (ca. 225 g)
<b>1</b> große gelbe Paprika (ca. 225 g)	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1 TL</b> getr. Oregano
<b>1 TL</b> Aceto balsamico	<b>30 g</b> Pinienkerne
<b>150 g</b> Erbsennudeln (z. B. Spirelli; ersatzweise eine andere Pasta aus Hülsenfrüchten)	Salz
<b>Saft und abgeriebene Schale von 1/2</b> Zitrone	<b>½ Bund</b> gehackte Petersilie
	<b>250 g</b> Joghurt (3,5 % Fett; ersatzweise ungesüßter Sojaghurt)
	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 25 g F, 23 g EW, 59 g KH

## Zubereitung

1. Zwiebel schälen und grob würfeln. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften klein würfeln. Zwiebel in einer Pfanne im Öl bei kleiner Hitze kurz andünsten. Paprika dazugeben und ca. 5 Min. mitbraten. Knoblauch schälen und dazupressen, Oregano hinzufügen und alles gut mischen. Zugedeckt 3-4 Min. weiterbraten, mit Essig ablöschen.
2. Währenddessen die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen und in einem Sieb abtropfen lassen (Achtung, bei Pasta aus Hülsenfrüchten die knappe Garzeit beachten!).
3. Für die Sauce Petersilie, Zitronenschale und -saft mit dem Joghurt mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Nudeln auf Teller verteilen, erst Sauce und Gemüse darübergerben und zuletzt alles mit Pinienkernen bestreuen.