

## Rezept

# Italienische Gemüsenudeln

Ein Rezept von Italienische Gemüsenudeln, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> Nudeln (z. B. Penne)	Salz
<b>2 EL</b> Pinienkerne	<b>400 g</b> Tomaten
<b>1</b> Zwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>400 g</b> TK-Pfannengemüse italienisch
<b>200 g</b> TK-Champignonscheiben	<b>4 TL</b> Aceto balsamico
<b>50 g</b> geriebener Parmesan	<b>50 g</b> geriebener Parmesan

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

## Zubereitung

1. Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen und in ein Sieb abgießen.

---

2. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann vom Herd nehmen. Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

---

3. Das Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten, Knoblauch kurz mitbraten.

---

4. Gefrorenes Pfannengemüse dazugeben und bei mittlerer Hitze 3-4 Min. braten. Gefrorene Pilze und Tomatenwürfel hinzufügen, Essig einrühren. Alles noch 5-6 Min. dünsten.

---

5. Die Nudeln mit dem Gemüse vermengen und kräftig salzen und pfeffern. Mit Pinienkernen und dem Parmesan bestreut servieren.