

Rezept

Mediterrane Nudeln

Ein Rezept von Mediterrane Nudeln, am 18.12.2025

Zutaten

1 kg	Gemüse (z. B. Tomaten, Aubergine, Paprikaschote, Zucchini)	2	Knoblauchzehen
		1	rote Peperoni
3 EL	Olivenöl	1/2 l	Gemüsebrühe
150 g	dünne Bandnudeln (oder feine Spaghetti)		Salz
4 EL	Pesto Genovese (aus dem Glas)	100 g	frisch geriebener Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und putzen. Tomaten, Aubergine und Paprikaschote würfeln, Zucchini in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Peperoni waschen, von Stielansatz und Kernen befreien und fein würfeln.
2. Olivenöl in einer großen hohen Pfanne erhitzen, Aubergine, Paprikaschote, Zucchini, Knoblauch und Peperoni darin ca. 3 Min. anbraten, die Tomaten dazugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Die Gemüsebrühe angießen. Die Nudeln in Stücke brechen, unterrühren und zugedeckt je nach Garzeit der Nudeln 5-8 Min. köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Mit Pesto und Parmesan servieren.