

Rezept

Nudelpfanne mit Kürbis und Tomaten

Ein Rezept von Nudelpfanne mit Kürbis und Tomaten, am 25.04.2024

Zutaten

160 g kurze Makkaroni (oder andere kurze Nudeln)	Salz
1 große Zwiebel	300 g Hokkaido-Kürbis
1 gelbe Paprikaschote (ersatzweise rote)	100 g gelbe Kirschtomaten
2 EL Olivenöl	Pfeffer
geräuchertes Paprikapulver	2 EL geröstete, gesalzene Pistazienkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal, 17 g F, 15 g EW, 82 g KH

Zubereitung

1. Die Nudeln in einem großen Topf nach Packungsanweisung in ca. 2 l Salzwasser bissfest garen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen, dann weiterverarbeiten.

2. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Kürbis waschen, Kerne und Fasern herauskratzen, das Fruchtfleisch in schmale Streifen schneiden. Die Paprikaschote halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen, die Hälften waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin goldbraun anbraten. Kürbis und Paprika dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. rührbraten.

4. Die Nudeln zum Gemüse geben, dann auch die Tomaten unterheben. Alles vorsichtig mischen und noch 1-2 Min. rührbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Nudelpfanne mit 1 Prise Paprikapulver bestreuen und mit den Pistazienkernen toppen.