

Rezept

# One-Pot-Pasta mit Süßkartoffeln

Ein Rezept von One-Pot-Pasta mit Süßkartoffeln, am 01.07.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> Süßkartoffeln	<b>125 g</b> Zuckerschoten
<b>4</b> Frühlingszwiebeln	<b>350 g</b> Hartweizennudeln (z.B. Vollkorn-Pennette Rigate; Kochzeit 8-10 Min.)
Salz	Pfeffer
<b>1 Bund</b> Schnittlauch	<b>60 g</b> Parmesan

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal, 6 g F, 17 g EW, 89 g KH

## Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln waschen und gründlich abbürsten oder schälen und in Stifte schneiden, die etwa der Größe der Penne entsprechen. Die Zuckerschoten putzen, waschen und nach Belieben schräg halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weiße Teile in dünne Scheiben, das Grün in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.
2. Ca. 850 ml Wasser in einen großen Topf gießen. Nudeln, Süßkartoffeln, Zuckerschoten und Frühlingszwiebelscheiben sowie -stücke dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles zum Kochen bringen. Knapp 10 Min. köcheln lassen, zwischendurch mehrmals umrühren, damit sich alle Zutaten gut vermischen und nichts anbrennt.
3. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Den Parmesan mit einem Sparschäler in feine Späne hobeln. Die One-Pot-Pasta durchrühren und abschmecken, auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen und mit Schnittlauch und Parmesan bestreut servieren.