

## Rezept

# Paprika-Avocado-Penne

Ein Rezept von Paprika-Avocado-Penne, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>400 g</b> Penne	Salz
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln
<b>200 g</b> geröstete Paprika (in Öl; aus dem Glas)	<b>2 EL</b> Jalapeños
<b>½</b> Bio-Zitrone	<b>2</b> Avocados
<b>½ Bund</b> Petersilie	<b>3 EL</b> Olivenöl
<b>200 ml</b> Gemüsebrühe	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal, 30 g F, 14 g EW, 78 g KH

## Zubereitung

1. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Inzwischen Knoblauch schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Paprika abtropfen lassen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Jalapeños abtropfen lassen. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, Saft auspressen. Avocados halbieren, Kerne und Schalen entfernen, die Hälften in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein hacken.
2. Knoblauch und Frühlingszwiebeln in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. andünsten. Paprika kurz mitbraten. Brühe dazugießen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. einkochen. Nudeln, Jalapeños, Zitronenschale und Petersilie untermischen. Zum Servieren die Pasta abschmecken und die Avocados vorsichtig unterheben.