Rezept

Paprika-Vitalkerne-Pasta

Ein Rezept von Paprika-Vitalkerne-Pasta, am 08.06.2025

Zutaten

	Salz
1	kleine Knoblauchzehe
40 g	Vitalkerne-Mix (z.B. Sonnenblumen-, Pinienkerne)
	Pfeffer
150 g	frische Tagliatelle (Kühlregal)
100 g	gegrillte rote und gelbe Paprika (in Öl; aus dem Glas)
2 EL	Olivenöl
1 EL	italienische TK-Kräutermischung
20 g	Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 790 kcal, 59 g F, 18 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. In einem Topf 1 l heißes Wasser - am besten aus dem Wasserkocher - zum Kochen bringen. Dann salzen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung garen.

2. Knoblauchzehe schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika abtropfen lassen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Kerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen. In derselben Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. andünsten. Paprika dazugeben, 1 Min. mitdünsten.

3. Die Nudeln abgießen, dabei 75 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Kochwasser in die Pfanne geben. Tiefkühl-Kräuter dazugeben und untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Pasta auf einem Teller anrichten, mit dem übrigen Olivenöl beträufeln und mit den Kernen bestreuen. Den Parmesan darüberreiben.