

Rezept

Pasta mit ofengerösteten Tomaten und Paprika

Ein Rezept von Pasta mit ofengerösteten Tomaten und Paprika, am 28.06.2026

Zutaten

1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
300 g reife Tomaten	3 rote Paprika
50 g Pinienkerne	4 getrocknete Tomaten (in Öl)
½ TL Zucker	500 g Vollkorn-Nudeln (z. B. Penne, Fusilli, Rigatoni)
Basilikumblätter zum Garnieren (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal, 21 g F, 18 g EW, 99 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl mit dem gehackten Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
2. Die Tomaten waschen, halbieren und von den Stielansätzen befreien. Die Paprika waschen, längs halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Ein Backblech mit Alufolie auslegen. Die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben auslegen, mit dem gewürzten Olivenöl beträufeln. Die Paprikahälften mit der Schnittfläche nach unten dazugeben.
3. Das Gemüse im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen, bis die Schale der Paprikahälften dunkel wird. Das Blech aus dem Ofen nehmen, mit einem Tuch bedecken und das Gemüse ca. 30 Min. abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Pinienkerne im abkühlenden Ofen etwas bräunen.
4. Die Schale der Paprikahälften abziehen. Paprika, Tomaten und den Garsud vom Blech in einen hohen Rührbecher geben. Die getrockneten Tomaten hacken und mit dem Öl dazugeben. Alles glatt pürieren, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Nudeln in sprudelnd kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente garen. In einem weiteren Topf die pürierte Tomatensauce erwärmen. Die fertig gegarten Nudeln direkt aus dem Topf in die Sauce geben und alles gut vermischen. Die Pasta in vier Schüsseln füllen, mit den Pinienkernen bestreuen und nach Belieben mit Basilikumblättern garnieren.