




Maccheroni in gerösteter Paprikasauce mit Rucola

 Zubereitungszeit
25min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pfeffer, schwarz gemahlen

Makkaroni	500 g
-----------	-------

Schalotten	2 St.
------------	-------

Salz

Rucola	250 g
--------	-------

Rosmarin, getrocknet

Parmesan	40 g
----------	------

Paprika, edelsüß

Öl	2 EL
----	------

Milch	300 ml
-------	--------

Paprika, rot	3 St.
--------------	-------

Zubereitung

1. Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprika waschen, halbieren und Strunk und Kerne entfernen. Paprikahälften jeweils vierteln und auf einem Blech verteilen.

Paprika im oberen Drittel des Ofens ca. 15 Min. garen, bis die Haut beginnt schwarz zu werden.

2. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser aufkochen. Rucola in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Den Parmesan fein reiben. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln.

3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotte mit Knoblauch, Paprikapulver und Rosmarin ca. 2 Min. darin anbraten und anschließend in ein hohes Gefäß geben. Pfanne nicht säubern.

4. Die Maccheroni im kochenden Salzwasser ca. 9 Min. al dente garen und in das Sieb abgießen.

5. Paprika aus dem Ofen nehmen und in das hohe Gefäß geben. Alles mit ca. 300 ml Milch pürieren und die Sauce anschließend in die Pfanne geben. Die Sauce in der Pfanne ca. 1 Min. aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Maccheroni und Rucola zur Paprikasauce geben und vermengen. Alles auf Tellern verteilen und mit Parmesan garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn Du die Sauce gern ein wenig stückiger haben möchtest, kannst Du auch nur ca. 2/3 der Paprika pürieren und das restliche Drittel ca. 1 cm klein würfeln und unter die Sauce mischen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	665 kcal
Kohlenhydrate	107 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	15 g