

Makkaroni mit mediterranem Gemüse

Zeit gesamt
20min



Zubereitungszeit
20min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	2 St.
Paprika, gelb	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Peperoni Mix	1 St.
Petersilie, frisch	15 g
Salz	
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Makkaroni	500 g
Frischkäse, natur	50 g
Balsamicoessig, hell	1 EL

Zubereitung

1. Aubergine waschen, Enden entfernen, würfeln und in einer Schüssel kräftig salzen. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und klein würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Peperoni waschen, entkernen und sehr fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser auf höchster Stufe zum Kochen bringen. In einer Pfanne Öl erhitzen und Auberginenwürfel ca. 2 Min. darin anbraten. Anschließend Paprika-, Zwiebelwürfel und Peperoni hinzugeben, mit Pfeffer und Zucker abschmecken und weitere ca. 2–3 Min. braten.
3. Makkaroni im kochenden Salzwasser ca. 4 Min. al dente kochen. 1 Kelle Nudelwasser, Frischkäse und Balsamico zum Gemüse in die Pfanne geben und vermengen. Makkaroni abgießen, unter die Sauce heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Makkaroni in scharfer Auberginen-Paprika-Sauce auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du es nicht so scharf magst, kannst du die Peperoni auch nochmals halbieren, am Stück mitkochen und vor dem Servieren wieder herausnehmen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	584 kcal
Kohlenhydrate	109 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	8 g