



Mediterraner Nudleintopf

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Stangensellerie	1 St.
Thymian, frisch	5 g
Rosmarin, frisch	5 g
Oliven, schwarz	100 g
Zucchini	1 St.
Öl	3 EL
Tomatenmark	4 EL
Rosenpaprika	1 TL
Tomaten, gehackt	500 g
Gemüsebrühe	500 ml
Fusilli	300 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Sieb

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Stangensellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden. Etwas Selleriegrün dabei beiseitelegen. Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen streifen und fein hacken. Oliven in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und ggf. grob schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Stangensellerie ca. 4 Min. glasig andünsten. Tomatenmark und Paprikapulver zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit gehackten Tomaten und Brühe ablöschen, Kräuter und Oliven hinzufügen. Zugedeckt ca. 15 Min. einkochen. Nach ca. 5 Min. Fusilli zugeben.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Zucchini zugeben und ca. 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Zucchini unter den mediterranen Nudleintopf mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eintopf in tiefen Tellern anrichten und mit Selleriegrün garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	448 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	11 g