



Rezepte > Mittagessen

Nudeln mit Artischocken-Tomaten-Gemüse

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Strauchtomaten | 800 g |
| Zwiebeln, gelb | 2 St. |
| Artischockenherzen | 200 g |
| Oliven, grün | 100 g |
| Salz | |
| Farfalle | 500 g |
| Olivenöl | 2 EL |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Pesto alla Genovese | 4 EL |
| Basilikum, frisch | 10 g |
| Parmesan, gerieben | 4 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. In einer Schüssel Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Artischocken und Oliven abtropfen lassen.
2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen und Nudeln ca. 10 Min. garen.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln darin ca. 2 Min. anbraten. Artischocken, Tomaten und Oliven zufügen, ca. 2 Min. durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit Pesto vermengen.
4. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Nudeln in ein Sieb abgießen und tropfnass mit dem Gemüse vermengen. Nudeln mit Artischocken-Tomaten-Gemüse auf Tellern verteilen und mit Parmesan und Basilikum servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 653 kcal |
| Kohlenhydrate | 113 g |
| Eiweiß | 22 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 14 g |