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	
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