

Nudeln mit buntem Ofen-Gemüse und Meerrettich-Frischkäse

Zeit gesamt
35minZubereitungszeit
35minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Fenchel	1 St.
Karotten	4 St.
Brokkoli	2 St.
Cherrytomaten	500 g
Olivenöl	3 EL
Balsamicoessig, hell	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Penne Rigate	500 g
Frischkäse, natur	100 g
Sahnemeerrettich	1 EL
Schnittlauch, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Sieb, Schaumlöffel

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Fenchel waschen und Stiele und Wurzelansatz entfernen. Knolle vierteln, Strunk entfernen und in ca. 1 cm dünne Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen, längs vierteln und anschließend quer dritteln. Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden.
2. Fenchel und Karotten im kochendem Salzwasser ca. 5 Min. vorgaren. Brokkoli nach ca. 3 Min. zugeben und mitgaren. Gemüse mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen (Wasser für die Nudeln aufheben). Inzwischen Tomaten waschen, Strünke entfernen und halbieren.
3. In einer Schüssel Tomaten, Fenchel, Karotten und Brokkoli mit 3 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico und Salz und Pfeffer mischen. Alles auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 15 Min. rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
4. Inzwischen Nudeln im kochenden Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen. In einer Schüssel Frischkäse mit Sahnemeerrettich vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

5. Pasta in ein Sieb abgießen und Gemüse aus dem Ofen nehmen. In der Schüssel die Nudeln mit dem Ofengemüse mischen, ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen und in tiefen Tellern anrichten. Meerrettich-Frischkäse dazugeben und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

<u>Kaloriengehalt</u>	695 kcal
<u>Kohlenhydrate</u>	129 g
Eiweiß	28 g
<u>Ballaststoffe</u>	12 g
Fette	11 g