



Nudeln mit Tomaten-Gemüse-Sugo

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Zucchini 1 St.

Mais aus der Dose 300 g

Tomaten, passiert 500 g

Pfeffer, schwarz

Penne Rigate 500 g

Pesto alla Genovese 4 TL

Zubereitung

🔪 Küchenutensilien

großer Topf, Sieb

1. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Zucchini waschen, Enden entfernen und würfeln. Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. In einem Topf passierte Tomaten und 1 l Wasser (das Saucenglas dreimal mit Wasser füllen) aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Nudeln und Gemüse zufügen und ca. 10 Min. unter Rühren kochen. Zum Ende bei Bedarf noch etwas mehr Wasser zufügen. Abschmecken, auf Schalen verteilen und je 1 TL Pesto daraufgeben.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 577 kcal

Kohlenhydrate 109 g

Eiweiß 20 g

Ballaststoffe 6 g

Fette 5 g