

Nudelsalat mit Rucola und Zucchini

Zeit gesamt 25min



Zubereitungszeit 25min





Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Penne Rigate	500 g
Zucchini	1 St.
Paprika, rot	2 g
Stangensellerie	2 St.
Rucola	100 g
Tomatenmark	2 EL
Olivenöl	3 EL
Essig	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Öl	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Sieb

- 1. In einem Topf ca. 5 I Salzwasser aufkochen. Penne im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2. Zucchini waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Stangensellerie waschen und in Scheiben schneiden. Rucola waschen und abtropfen lassen.
- 3. In einer Schüssel Tomatenmark mit Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing verrühren.
- 4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zucchini mit Paprika ca. 3 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5. Im Kochtopf Penne mit Dressing, gebratenem Gemüse, Stangensellerie und Rucola vermengen und abschmecken. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	535 kcal
Kohlenhydrate	95 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	9 g