



Nudelsalat mit Rucola und Zucchini

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



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

Zucker

Öl 1 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

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

1. In einem Topf ca. 5 l 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
