One-Pot-Pasta mit grünem Gemüse

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	1 St.
Brokkoli	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	2 EL
Spaghetti	500 g
Tomaten, passiert	500 g
Wasser	750 ml
Kräuter der Provence, getrocknet	
Erbsen, tiefgefroren	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Parmesan, gerieben	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf

1. Zucchini waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Brokkoli waschen und ca. 2 cm große Röschen abbrechen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und grüne und weiße Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken.

2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und weiße Frühlingszwiebeln mit Knoblauch und Zucchini darin ca. 3 Min. anbraten. Spaghetti in den Topf geben, Tomaten und Wasser zugießen, mit Kräutern der Provence würzen und bei mittlerer Stufe ca. 10 Min. köcheln. Nach ca. 5 Min. Brokkoli und tiefgefrorene Erbsen zugeben und zusammen zu Ende garen.

3. One-Pot-Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern verteilen. Mit grünen Frühlingszwiebeln und Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	641 kcal
Kohlenhydrate	116 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	8 g