



Pasta Bowl

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Cherrytomaten Mix	500 g
Zucchini	2 St.
Basilikum, frisch	20 g
Knoblauchzehen	1 St.
Parmesan	40 g
Salz	
Penne Rigate	500 g
Pinienkerne	2 EL
Olivenöl	8 EL
Tomaten, getrocknet	50 g
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Sieb, Pürierstab

1. Tomaten waschen und halbieren. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Knoblauch schälen und halbieren. Parmesan fein reiben.
2. In einem Topf etwa 5 l Salzwasser zum Kochen bringen und Pasta darin ca. 9 Min. bissfest garen. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe fettfrei erhitzen und Pinienkerne darin ca. 2 Min. goldgelb rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. In der Pfanne erneut 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Zucchini darin ca. 5 Min. anbraten.
3. Inzwischen in einem hohen Gefäß Pinienkerne, getrocknete Tomaten, Knoblauch, Parmesan mit 6 EL Olivenöl zu einem cremigen Pesto pürieren. Mit Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Zucchini mit Salz und Pfeffer würzen. Pasta in ein Sieb abgießen, abtropfen und in die Mitte einer Bowl geben. Zucchini und Tomaten um die Pasta verteilen. Tomatenpesto auf die Pasta geben und mit Basilikum bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	695 kcal
Kohlenhydrate	104 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	22 g