

Mediterrane One Pot Pasta

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

350 g Teigwaren

(z. B. Penne lisce)

400 g Zucchini, in Scheiben

80 g entsteinte schwarze Oliven

50 g getrocknete Tomaten,
in Streifen

3 EL Kapern, abgetropft

1 Dose gehackte Tomaten
(ca. 230 g)

1 Bio-Zitrone,
abgeriebene Schale
und Saft

1½ TL Salz

wenig Pfeffer

8 dl Wasser

120 g Mozzarella-Perlen

2 EL Basilikum,
fein geschnitten

1. Teigwaren und alle Zutaten bis und mit Wasser in eine grosse Pfanne geben, mischen, aufkochen. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. kochen, bis die Teigwaren al dente sind.
2. Teigwaren anrichten, Mozzarella und Basilikum darauf verteilen.

Portion: 470kcal, F 10g, Kh 71 g, E 20g



 Vegetarisches Rezept