Veggie One Pot Pasta

Zutaten für 4 Portionen:



400 g Farfalle
1 Zucchini
1 Aubergine
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
100 g getrocknete Tomaten in Öl
2 Zehen Knoblauch
1 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Tomatenmark
1 Teelöffel Salz
1 Liter Gemüsefond
(es geht auch Fondant)
1 Bund Schnittlauch
100 g Feta
Pfeffer & Zucker

Nährwerte: Energie: kcal 586.0 – Eiweiß: 21.3 g – Fett: 15.7 g – Kohlenhydrate: 94.0 g

Vorbereitung & Zubereitung:

Zucchini und Aubergine waschen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, Kerne entfernen und fein würfeln. Getrocknete Tomaten in Öl abtropfen lassen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zucchini, Aubergine und Paprika anschwitzen. Knoblauch und getrocknete Tomaten zufügen, ebenfalls kurz anschwitzen. Farfalle, Tomatenmark, Salz und Gemüsebrühe zufügen und alles vorsichtig vermengen.

Unter Rühren aufkochen und bei geschlossenem Deckel ca. 12 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Nudeln die Flüssigkeit weitestgehend aufgenommen haben. Ist die Pasta noch zu hart, etwas Flüssigkeit nachgießen. Die One Pot Pasta regelmäßig umrühren.

Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Feta zerbröseln.

Die One Pot Pasta mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und mit Schnittlauch, sowie Feta bestreut und servieren.